
Gracias
ANSIEDAD
desansiedad
Psic. Fabiola Cuevas

GRACIAS ANSIEDAD

CÓMO TRANSFORMÉ LOS ATAQUES DE PÁNICO Y LA ANSIEDAD EN LIBERTAD

PSIC. FABIOLA CUEVAS

desansiedad

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Hola, mucho gusto, yo soy Fabiola Cuevas, y en éste libro te quiero contar cómo fue mi experiencia con los ataques de pánico y la ansiedad, y cómo ese momento de mi vida se convirtió en un trampolín que me impulsó a liberarme de lo que no me permitía ser yo misma y disfrutar de lleno la vida, convirtiéndose en una crisis que me llevó a despertar mi conciencia y poder llegar al día de hoy en el que puedo decir: *¡Gracias ansiedad!*

Sé que quizás pueda parecer difícil de creer o te suene a psicología positiva, pero, te lo digo de corazón, le estoy eternamente agradecida a la ansiedad que llegó a revolcarme y sacudirme por dentro y por fuera a tal grado que me orilló a renacer, a reinventarme, a sanarme y a dejar salir mi verdadera esencia de nuevo.

Le doy gracias a la ansiedad y a los ataques de pánico porque pude tocar fondo después de muchos años de andar surfeando en las orillas de la melancolía, la depresión y la ansiedad por la comida. Lo podía sobrellevar, pero al final del día no era completamente feliz, al menos no como descubrí que podía serlo después de la ansiedad.

Gracias a la ansiedad pude realmente entrar en mi mente, descifrar mis pensamientos, mis creencias y patrones más profundos, para poder cuestionarlos y elegir en cuáles creer. Logré por fin entender mis emociones, las cuales por más que había estudiado psicología no había logrado aceptar y potenciar. Gracias a la ansiedad descubrí lo que es rendirme y aceptar que no siempre tengo la

razón, aprendí a ser humilde de verdad y al mismo tiempo reconocer el poder y la gran valentía que llevo dentro.

Gracias a los ataques de pánico pude ver lo fuerte que puedo llegar ser, y al experimentar tanto dolor y sufrimiento en mi interior, conocí esa sombra que habitaba en mí, la cual ni si quiera sabía que existía, pero al iluminarla, al llevarle conciencia, fue que pude integrarme a mi misma para poder ser una y alcanzar mi potencial.

Así es que sí, si me doy gracias a mi misma por haberme generado la ansiedad, pues yo en el fondo sabía que podía ser más plena en mi vida, intuía en momentos que existía la posibilidad de vivir sin tanta depresión que iba y venía, algo me decía que tenía que derribar los muros que no me dejaban salir y expresarme a mi misma tal y como soy, y fue así que una parte inconsciente de mí, o quizás mi alma, o las 2 en conjunto con el Universo, se organizaron para generarme una experiencia que de una vez por todas me despertara del sueño en el que vivía.

Y eso es la ansiedad, una experiencia interna que podemos usar para nuestro favor, es algo que sucede en nuestro interior para nuestro propio beneficio, pero hemos de ver más allá del malestar y de la angustia, más allá del querer controlarla y erradicarla rápido, y tomarla como lo que es: una oportunidad para renacer de entre las cenizas.

Es por eso que he elegido al ave Fénix como símbolo de portada y del mensaje que hoy te quiero transmitir, pues fue ésta ave la que me acompañó en mi proceso de transformación, recordándome a cada momento que podía re-nacer, re-construirme, re-aprender, y que por más polvo que me sintiera podía unirme a mí misma y ser quien en realidad merecía ser.

Claro que en los momentos difíciles todo esto me parecía ilógico, una mentira inventada por la mercadotecnia para vender figuritas de aves fenix, pero... pasando esos momentos también venían los rayos de luz que se asomaban de vez en cuando y me recordaban la verdad. Aunque como te digo, a veces es difícil

mantenerte en la verdad pues cuando tienes ataques de pánico y ansiedad muy elevada, normalmente pierdes hasta el gusto por la comida, al igual que por la vida, la cual ya no te sabe.

Ves la tele como si todo fuera ficticio, los demás te parecen tan lejanos a ti; tú te sientes tan lejano a ti, como si fueras un extraño en el espejo. La acidez se vuelve parte de la cotidianidad y todas las frases como *tú puedes salir adelante, ten actitud positiva,* te saben a mentiras y hasta de malas te ponen.

Sientes que no puedes estar sólo pero a la vez la compañía de los demás te inquieta, quisieras llorar pero no salen las lágrimas.

Tener ataques de pánico es algo que jamás le desearía ni al peor de los criminales, ya que aunque no he estado en una cárcel, creo que no ha de ser tan agobiante como sentirse encerrado por uno mismo en su propio cuerpo.

Afortunadamente, los ataques de pánico tienen cura, y yo pude experimentarla en carne propia, y hoy en día, agradezco a Dios, a la vida y al Universo que los tuve porque pude mejorar mi vida y ahora ayudar a otros a hacer lo mismo.

Definitivamente los ataques de pánico y la ansiedad elevada es de lo peor que he podido sentir en mi vida, pero al mismo tiempo, es de lo mejor que me pudo haber pasado, pues a partir de que los superé y que transformé la ansiedad en mi interior, aprendí y experimenté lo que realmente significa ser libre y plena.

Mi intención con este libro, es compartirte mi testimonio y mi experiencia personal sobre lo que hice para lograrlo, y que puedas encontrar ideas, estrategias, recomendaciones o lineamientos para hacerlo tu mismo y sobre todo, para ser más libre y feliz.

A partir de que superé la ansiedad, me he dedicado a transmitir el mensaje de que sí se puede ser libre del sufrimiento que vivir así conlleva, siempre y cuando estés dispuesto a dejar de luchar con ella, escuchar su mensaje y generar una transformación interior y exterior.

Cuento con una página en internet donde muchas personas se acercan y me

preguntan si realmente se puede superar, si realmente yo ya no tengo ansiedad y cómo le hice para lograrlo. Así es que independientemente del programa o de la terapia que ofrezco a través de Desansiedad, decidí escribir este libro para hablarte desde mi experiencia personal, y platicarte cómo fue que sí pude liberarme del pánico y la ansiedad, más allá de la metodología que he ido creando o de mi experiencia como psicóloga.

En general, te puedo decir que lo principal que hice para superarla, y como yo digo, transformarla, es que generé un cambio importante en mi manera de pensar ante la vida, ante los demás y ante mi misma; transformé muchos hábitos mentales y costumbres que no me funcionaban, aprendí a reconocer mis emociones y canalizarlas y sobre todo, creo que lo más importante, es que me hice responsable de mi y conquisté mi libertad interior y exterior, dejándome ser yo misma.

Si tu estás pasando por ataques de pánico o si simplemente vives con ansiedad generalizada, quiero decirte que yo en lo personal sí creo que puedes vivir libre de esos estados a pesar de que no te conozco, pero lo que también sé, es que dependerá 100% de tu disposición para transformarte y enfrentar tus miedos, ser auténtico y mostrarte al mundo como eres, y sobre todo, de creer que sí puedes lograrlo.

Capítulo 1

POR QUÉ SÍ CREO QUE PUEDES VIVIR LIBRE DE ANSIEDAD

Sé que cada persona es diferente, y que las causas de la ansiedad pueden ser multifactoriales, que quizás a algunos les cueste más trabajo que a otros dependiendo de su cuerpo y mente. Aún así, con todas estas diferencias, estoy segura de que todos tenemos el derecho, el potencial y la capacidad de vivir plenos y satisfechos con quienes somos y nuestras vidas.

Independientemente de tus condiciones físicas, económicas o sociales, de tu infancia o de las enfermedades que tu cuerpo pueda tener, la ansiedad es una condición principalmente emocional y cognitiva, así es que en el momento en el que aprendes a usar tu capacidad mental y manejar tus emociones a tu favor, puedes liberarte de ella.

Inclusive en el caso de que tu ansiedad sea principalmente heredada por factores genéticos, he podido comprobar y observar mucha gente que es capaz de ir en contra de esas predisposiciones y transformar su cuerpo y su mente de tal forma que se sana a sí misma. Estoy segura de que puedes aprender a regenerar tus células, tu memoria corporal, y como muchas investigaciones ya lo están demostrando, tu ADN. Claro, en estos casos, el cambio de vida ha de ser más radical.

He de aclarar que esta es una opinión personal, y sé que muchos profesionales de la salud piensan diferente a mi, pero si algo me consta por experiencia personal y por lo que la ciencia nos ha venido demostrando, es que los límites son puestos

por nuestra “mente y que en el momento en el que cambias tu perspectiva y tu actitud hacia tu pasado, tu genética, tus condiciones físicas, económicas o familiares, puedes liberarte de depresiones y ansiedades.

Entonces, si modificas tu estilo de pensamiento, si pasas de evitar a enfrentar, de ocultarte a mostrarte, de presionarte a entenderte, de reprimirte a liberarte... *¿por qué habrías de seguir sintiendo ansiedad?* Si cambias tu manera de comer, de vivir y de ejercitarte, si mantienes relaciones sanas y positivas... *¿por qué no habrías de ser feliz?* pero sobre todo... si haces lo que te apasiona, si dejas de hacer que tu vida gire alrededor de los demás y tomas la rienda de la misma... *¿por qué no habrías de poderla disfrutar?*

Así es que sí, yo estoy segura que puedes vivir sin ansiedad a pesar de tus circunstancias, genética o experiencias, pues la ansiedad depende de la manera en la que estás interpretando cada una de estas cosas, si cambias tu interpretación y mejoras lo que puedas mejorar en tu vida...estarás del otro lado del camino donde mirarás hacia atrás y agradecerás lo vivido.

Capítulo 2

¿CÓMO ENTIENDO A LA ANSIEDAD?

Para mí la ansiedad no es una emoción adaptativa que te ayuda a sobrevivir; eso es el estrés. La ansiedad no es una emoción, es un estado en el que entramos donde hay diferentes emociones, pensamientos y sensaciones físicas. Una cosa es sentir angustia, ansia, inquietud o nerviosismo, y otra cosa es sentir ansiedad, donde puedes experimentar esas tres y otras al mismo tiempo.

El ansia, meramente como experiencia interna, habla de querer experimentar algo que no estás experimentando ahora, es necesitar algo y sentirte carente o falto de. Sin embargo, en éste libro y en la información que yo comparto, me refiero a ansiedad como éste fenómeno que involucra al ansia, y a otras emociones, pensamientos y sensaciones físicas.

La ansiedad es precisamente la consecuencia de vivir con mucho estrés no canalizado, acumulado y reprimido en tu vida, y cuando la ansiedad aparece, lo hace para darte el aviso desde tu cuerpo y tu interior, de que necesitas hacer un alto y generar algún cambio para sentirte mejor.

Es por eso que yo entiendo a la ansiedad como una aliada y amiga, pues me hace ver lo que no me he dado cuenta o querido negar por un tiempo, para que pueda transformarlo, evolucionar y retomar el camino que me lleva a mi plenitud personal.

Yo no digo que la ansiedad sea mala, pero tampoco es adaptativa ni funcional. Y esto me ha quedado muy claro después de platicar casi con cientos de personas

que la experimentan, si fuera una simple emoción que te ayuda a sobrevivir, la usarías como usas al estrés; para moverte, para actuar, para sobrevivir.

Lo que sí es real, es que demuestra y denota que en tu interior llevas luchando por sobrevivir mucho tiempo, seguramente contra peligros que no son reales, los cuales te han hecho sentir en peligro o vulnerable, y es por eso que te has refugiado en tu mente que quiere controlar todos esos factores y te has olvidado de tus emociones, hasta ahora, que se han hecho muy intensas.

Tampoco creo que la ansiedad sea una enfermedad o un trastorno incurable, quizás puede ser enfermedad en el sentido de que tu cuerpo no está funcionando en sus óptimas condiciones y que por el contrario, te está diciendo que necesita de más cuidados. Pero de ahí a que sea una enfermedad o trastorno incurable, no lo creo.

Yo entiendo trastorno como lo dice su significado etimológico (tras-torno) que significa que vas girando para el lado contrario, y en el momento que empiezas a girar al lado correcto, el trastorno se transforma. ¿Y cuál es el lado correcto? El que va en sintonía con quien realmente eres, con tu salud y con tu calidad de vida.

¿Cómo es girar al lado contrario?

Girar al lado contrario significa que estás interpretando la realidad de una manera que no es real, además, estás actuando en contra de lo que realmente quieres y eres, quizás llevas mucho tiempo con una máscara o traje que tu crees que te protege de sufrir pero en realidad sólo te ahoga. Girar para el lado contrario es ir en contra de ti mismo, y por eso te sientes perdido de ti en la ansiedad, por eso no conectas con los demás ni con la realidad, pues vas para el lado contrario, y la ansiedad, te está haciendo ver que necesitas girar para el lado correcto.

¿Y cuál es el lado correcto?

El lado en el que tus acciones van de acuerdo a tu verdadero ser, a tu esencia, a tu naturaleza. El lado en el que dejas de ver muros con trinchetes a tu alrededor y observas la realidad tal y como es, el lado en el que dejas de ser víctima de las circunstancias y te conviertes en responsable, el lado en el que vives en el presente, en lugar de adelantarte al futuro u obsesionarte con el pasado.

El lado correcto es simplemente girar hacia lo que te lleva a tu paz interior genuina, el lado incorrecto, es el que te lleva a sentirte cómodo pero no necesariamente en paz.

Así es que ni aunque encontraran y confirmaran que existe un gen de la ansiedad, creería que tienes que vivir sufriendo toda tu vida, pues inclusive, tu color de cabello puede cambiar con el tiempo, ¿por qué habrías de estar limitado por tu genética? En el momento que algo en tu interior se compone de pensamientos y emociones, en ese momento, tú tienes control sobre eso y lo puedes transformar.

Creo que nadie nace con ansiedad, se la va generando a lo largo de la vida, consciente e inconscientemente, va aprendiendo estrategias de supervivencia y maneras de pensar equivocadas, va acumulando sus emociones y llenándose de tensión, además de que puede ser que va viviendo una vida llena de abusos, presiones y exigencias, perfeccionismo y dependencias.

Así es que… si dejas de hacer todo eso, si perdonas tu pasado y confías en ti mismo *¿por qué habrías de seguir sufriendo?*

Capítulo 3

¿QUÉ SON LOS ATAQUES DE PÁNICO?

Los ataques de pánico son una de las máximas expresiones de ansiedad que podemos experimentar, ya que son episodios intensos de angustia, desesperación, sensación de ahogo, taquicardia, sudoración, temblores, hormigueos, entre otros síntomas. Tienes la sensación de estar a punto de perder el control o morir, con pensamientos de miedo sobre lo que está pasando y lo que podría pasar.

Los ataques de pánico involucran muchas sensaciones físicas, emociones densas y pensamientos negativos, normalmente duran entre 1 a 10 minutos, aunque por nuestros pensamientos y el miedo que nos generan, pueden durar más tiempo. El primer ataque de pánico normalmente llega *de la nada*, o sin avisar, y después nosotros, al adelantarnos a los hechos o por tener miedo a que vuelva a ocurrir, nos los volvemos a generar.

Imagina una montaña Rusa, tu vas arriba del carrito y puedes elegir la intensidad de las curvas y la altura de las subidas y bajadas. Si la vida fuera esta montaña rusa, lo ideal sería que te mantuvieras con subidas y bajadas leves, con curvas no tan pronunciadas y a una velocidad agradable, en momentos rápido y en momentos más despacio dependiendo de tu estado de ánimo.

Cuando vivimos así, aunque estemos en constante movimiento y con momentos de estrés fuerte, podemos vivir en equilibrio. Imagina que los momentos de estrés son las subidas, después de que vivimos esos momentos, necesitamos

recuperar el equilibrio, yendo hacia abajo, esto sería, descansando, reponiendo las energías perdidas.

Lo que pasa con los ataques de pánico, es que ese estrés no lo reponemos, y seguimos subiendo por la montaña rusa, mientras más vamos subiendo, empezamos a sentir ansiedad, pero quizás no nos damos cuenta, descansamos tantito y seguimos adelante. Continúas con tus actividades diarias, y no te das cuenta que sigues acumulando estrés, sigues tan al pendiente de tus cosas que no estás viendo a tu alrededor, no te estás dando cuenta a qué altura vas.

De repente, pasa algo que llama tu atención, y esto sería, algún disparador como por ejemplo la pérdida de un ser querido, terminar una relación, que te despidan de tu trabajo o cualquier otra crisis de vida, y entonces abres los ojos, volteas a tu alrededor y te das cuenta que estás hasta arriba de la montaña, pegas tremendo grito y te sientes en pánico.

O bien, puede ser que no haya un disparador tal cual, sino que simplemente tu cuerpo se cansa de estar en alerta, y activa todo su sistema de defensa, sin ningún peligro aparente. Por eso es que tu cuerpo se activa como si estuviera en peligro pero al no verlo, la lógica conclusión a la que llegas es que algo malo te debe de estar pasando. Pero es una señal automática enviada desde tu cerebro a tu cuerpo después de pasar mucho tiempo en alerta.

Bueno, en palabras más realistas, nuestro cuerpo puede aguantar mucho tiempo con altas cantidades de estrés, lo hace porque tiene recursos con los cuales te permite estar enfrentando los retos diarios sin que te des cuenta de que por dentro te estás desgastando. Pero en la vida cotidiana que llevamos y con el tipo de creencias que tenemos, vivimos con muchos peligros y alertas que nos ponen en tensión, en estrés, y con pocos momentos para descansar y reponer.

Es así que el estrés se va acumulando hasta que nuestro cuerpo ya no tiene más recursos para seguir aguantando ese ritmo y de cierta forma renuncia, en otras palabras, se termina su carga alostática, la que te permitía apaciguar los síntomas del estrés, y de un día al otro, todas las sensaciones que tu cuerpo fue

aguantando como taquicardia, sudoración o inquietud, aparecen de un momento al otro, todas juntas. Lógicamente asustándote increíblemente.

Tú crees que estás en peligro, pero en realidad no lo estás. Los miedos principales durante el ataque de pánico son a morir, enloquecer, desmayarse o perder el control, y esto es porque de un momento al otro tu cuerpo se siente fuera de control, y equivocadamente lo que buscas es controlarlo, quitar los síntomas, callarlo; cuando la solución real es dejar que el cuerpo explote, que libere toda esa tensión que está queriendo liberar, que tiemble, que sude...

Claro, es difícil dejar que tu cuerpo haga eso por sí sólo pues de inicio te asustas y quieres dejar de sentir eso rápido, pero en realidad tu cuerpo está haciendo lo que necesita hacer para sobrevivir: liberar la tensión para recuperar el equilibrio.

Así es que la próxima vez que sientas un ataque de pánico, intenta dejar de resistirte a él, y recibe los síntomas como vienen. Deja que el volcán haga explosión, déjate llorar, temblar o lo que en el momento estés necesitando, y verás que al final, no moriste ni enloqueciste, que sigues a salvo, y tu cuerpo estará mucho más tranquilo.

Por otro lado, es importante que sepas que el primer ataque de pánico que tuviste fue el original, y probablemente, los demás han sido ocasionados por tu miedo de volver a sentir eso que sentiste, sin embargo, recuerda, si tuviste ese primer ataque de pánico y no moriste ni enloqueciste, los demás tampoco lo harán.

Terminando la explicación, los ataques de pánico son un tipo de trastorno de ansiedad, y la ansiedad es ocasionada por altos niveles de estrés. A veces los ataques de pánico vienen con agorafobia, pues si nos dieron fuera de casa, relacionamos equivocadamente que estar fuera es peligroso, y que sería vergonzoso que los demás nos vieran así.

Claramente necesitamos dejar de tenerle miedo a los ataques de pánico y dejar de darle importancia a lo que piensen los demás de nosotros, para que realmente te puedas ocupar de sanarte a ti mismo y liberar la tensión que has venido acumulando, ya sea por estrés físico real, o por creencias y pensamientos que te

generan ese estrés, o sea, por interpretaciones equivocadas que haces de la realidad.

Finalmente, desde mi punto de vista, los ataques de pánico son la llamada de atención más fuerte que podemos recibir, de que es momento de reconectarnos con nosotros mismos, recuperar nuestro equilibrio interior, confiar en nosotros y recuperar nuestra libertad.

Capítulo 4

MI EXPERIENCIA CON LA ANSIEDAD Y LOS ATAQUES DE PÁNICO

Si me observo a mi misma clínicamente, empecé a experimentar lo que es la ansiedad al rededor de los 8 años, cuando por lo menos una vez a la semana me dolía la cabeza saliendo de la escuela por la tensión acumulada. Llegando a mi casa, me sumergía casi toda la tarde en la alacena buscando cosas azucaradas, y finalmente, a veces en las noches, me iba a dormir llorando sin saber bien por qué.

En la adolescencia la ansiedad se seguía manifestando a través de la comida, y así se mantuvo realmente hasta la Universidad, donde aprendí a canalizarla también a través del alcohol y las fiestas. Durante la carrera de psicología, me conocí a mi misma y comprendí que tenía éste perfil ansioso, aunque hasta entonces, había predominado más la depresión y melancolía; solía sufrir por amor y escribir poemas existenciales y de desamor.

Fue hasta que terminé la carrera que me enfrenté a tener que tomar decisiones "importantes", que mis esquemas de perfeccionismo, miedo al fracaso y exigencias se detonaron realmente, vivía muy presionada por mantener un trabajo que me diera dinero para poder vivir fuera de casa de mis papás, por ejercer mi carrera y darle un valor al esfuerzo que mis papás habían hecho para que lo hiciera.

Fue así que un día, dentro de toda esa rutina de presiones económicas y profesionales, un viernes decidí probar la marihuana. En sí la experiencia no

estuvo mal, pero al día siguiente me empecé a tener mucha paranoia de que mis papas se fueran a dar cuenta, me sentía culpable, mala persona, me juzgué tanto a mi misma que sólo sentía angustia y arrepentimiento.

Al día siguiente, en domingo, tenía que viajar 9 horas en camión para ir a dar un taller en Cuetzalan, un pueblo mágico en Puebla, México. Pero me sentía tan extraña y desprotegida que convencí a mis papas de llevarme. Así es, a las dos de la tarde salimos a un viaje que para ellos era innecesario, por una carretera de curvas y acantilados, sólo porque no quería ir sola.

Obviamente que en el camino me iba culpando más a mi misma por hacer que mis papas se estuvieran esforzando por mi siendo que íbamos a un asunto de trabajo mío; me sentía aún más irresponsable y presionada. Al mismo tiempo mi paranoia aumentaba pues un fin de semana pasado había estado con mi novio en el mismo hotel al que nos dirigíamos, cosa que obviamente mis papás no sabían. No podía dejar de pensar *¿y si la recepcionista dice algo? ¿el mesero? ¿la recamarera? ¿y si mientras yo voy a trabajar se enteran?*

Llegamos como a las nueva de la noche al hotel y empecé a sentirme aún peor, pedí de cenar un chile relleno de queso el cual a pesar de que estaba delicioso, me revolvió el estómago generándome náuseas y más malestar. Nos quedamos en el mismo cuarto pues el argumento con el que convencí de ir a mis papás era que no iban a pagar hospedaje. Pero fue horrible, ya que al apagar las luces, empecé a pensar *¿y si la marihuana me cayó mal y se me bota? ¿y si me hago daño a mi misma? ¿y si le hago daño a mis papas?*

Los veía dormidos tan inocentes y desprotegidos, mientras que yo estaba llena de miedo, levantándome cada media hora al baño, tratando de hacer yoga, de respirar, de escribir... por ahí de las cuatro de la mañana me bañé y con eso pude relajarme un poco más, les escribí una carta a mis papás dándoles explicación de a qué hospital psiquiátrico y con qué doctor llevarme en caso de que enloqueciera.

Yo estaba segura que estaba escribiendo esa carta totalmente desordenada y sin

sentido, pero si ahora la vuelvo a leer, me río, pues es la carta más ordenada, objetiva y cuerda que he escrito.

Después de eso me fui a acostar, claro, antes aventé un abrecorchos que llevaba en la bolsa desde el viernes pasado a la barranca, no fuera a ser que estando dormida perdiera la razón e hiciera daño con eso.

Así fue mi primer ataque de pánico, logré dormirme con música relajante y por el cansancio, pero amanecí a las seis de la mañana totalmente asustada por lo que me había pasado, por sentirme tan mal y por tener esos pensamientos. Le platiqué a mi papá lo que estaba sintiendo y reaccionó increíblemente bien, eso creo que me ayudó mucho, pues no se asustó, lo cual indicaba que quizás no me estaba volviendo loca y también indicaba que mi papá, quien yo consideraba totalmente desconectado del mundo de las drogas... tenía algo de experiencia con los "malviajes" que te dan por la marihuana.

Después le hablé a Paulina, la directora de mi carrera de Psicología y tampoco se asustó, ambos me recomendaron acercarme a Dios y pedirle su orientación y aceptar que necesitaba hacer algo conmigo urgentemente. En esas condiciones no pude asistir a mi trabajo, añadiendo más culpa a la ecuación. Hablé para cancelar y nos fuimos a rezar a la Iglesia del pueblo, dimos una vuelta por las calles principales... y nos regresamos a primera hora en dirección a la Ciudad de México donde me quedé de ver con Paulina para platicar.

Ya se imaginarán mi nivel de malestar, hice ir a mis papás a Cuetzalan para regresarnos al día siguiente, cancelé el trabajo que me estaba dando poco, pero algo de dinero para mantenerme y ser independiente, iba camino de regreso a ver a la directora de mi carrera quien siempre me elogiaba por mi buen desempeño pero ahora totalmente quebrada y sin la estrellita en la frente.

A veces creo que una parte de mi generó todo esto para que mis papás no se quedaran solos en el hotel y no se enteraran de que estuve ahí con mi novio, a ese grado me daba miedo que se enterarán que ya no era una niña y que les mentía, a pesar de ser la hija perfecta que parecía ser. También creo que lo

generé porque en realidad no me gustaba el trabajo, y si me pongo a leer lo que escribía meses antes, en general no me gustaba mi vida ni lo que estaba haciendo de ella.

En fin... durante un mes después de esto estuve yendo a terapia al DF (Ciudad de México) pero sin mucha mejoría, mi papá me llevaba una vez por semana, y toda la situación tan sólo me hacía sentir como si estuviera enferma y desvalida.

En las noches procuraba irme a dormir antes que mis papás para evitar que fuera más noche y hubiera más peligro de que realmente les fuera a hacer algo, evitaba entrar a la cocina porque ahí estaban los cuchillos, veía la tele durante el día pero todo me parecía una mentira, un teatro. Por primera vez en mi vida experimenté lo que es la acidez y el sin sentido de la existencia, llegando a dudar de que existe un Dios o el amor en la vida, viendo tan sólo lo negativo y gris a mi alrededor.

También evitaba salir a la calle por miedo a sentirme mal, me refugiaba en mi novio y en que me distrajera de mi malestar, pero a penas se iba y me encontraba de nuevo conmigo y mis fantasmas. Me sentía en una tremenda pesadilla y no estaba encontrando la forma de salir, tan sólo pensaba en las mil maneras en las que me podía suicidar, pues prefería terminar con mi vida que hacerle daño a mis papás.

Fue por esto que me decidí a ir con una psiquiatra, la cual, gracias a Dios, no me medicó, al contrario, me dijo que yo no necesitaba medicamentos, que yo no quería dejar de vivir, sino que más bien, quería dejar de vivir así. Eso me hizo todo el sentido, entendí y capté perfectamente que el problema no era vivir sino cómo estaba viviendo, y que ese sufrimiento tenía solución.

Así es que saliendo de terapia hice mis maletas y me fui a vivir con una tía al DF que amorosamente me abrió las puertas de su casa, en 15 días ya tenía un nuevo trabajo que parecía tener potencial de gustarme, y una vez por semana iba con la psiquiatra, quien en realidad me daba terapia Gestalt, y ahí fue donde pude ver las raíces emocionales y de mi infancia que me estaban generando todo esto.

A la par, hice prácticamente todos los ejercicios del libro de *Adiós ansiedad* de David Burns. A los tres meses de estar yendo a terapia, renuncié a mi trabajo que había conseguido en el DF y me fui a vivir a Cancún, y a partir de ahí mi mejora se potenció aún más.

Fue así, entre otras muchas cosas más que te platicaré en éste libro, que no sólo dejé de tener ataques de pánico y ansiedad, sino que logré experimentar una plenitud que no recuerdo haber sentido antes.

Después de esa experiencia, sólo he vuelto a sentir ansiedad en dos momentos de mi vida y sin duración de mas de una semana, pues escucho lo que la ansiedad me quiere decir, hago los cambios en mi vida y ella se va. Lo más importante, es dejar de luchar con ella o asustarte por su presencia, y entonces, su intensidad se mantiene moderada sin tener que llegar a los ataques de pánico.

Capítulo 5

¿QUÉ FUE LO QUE HICE PARA SUPERAR LOS ATAQUES DE PÁNICO?

Dicho todo lo anterior, te platicaré a continuación qué fue lo que hice específicamente para superar los ataques de pánico. Intenté ponerle un orden a lo que fui viviendo, sin embargo, muchas cosas se dieron al mismo tiempo o durante un largo período de tiempo intercalándose con las demás.

En general, lo primero que hice, fue enfocarme en superar los ataques de pánico, como a la mayoría de la gente que les da. Después, trabajé en transformar los patrones que me generaban ansiedad y depresión, y finalmente, en liberarme al cien por ciento de ella y en volver a disfrutar de mi vida conquistando la auténtica libertad. Claro, todo esto sin ser realmente consciente del proceso, pero gracias a que lo fui escribiendo, ahora es que le puedo poner ese orden.

En mi presente me dedico a generar la vida que anhelo y de disfrutar de cada momento como es, y te puedo decir que si bien he vuelto a experimentar ansiedad leve y moderada, como con los cambios físicos durante el embarazo o a causa del cansancio, no he llegado a experimentar esa intensidad de miedo tan agobiante como lo hice en el 2008, y mucho se lo atribuyo a que realmente modifiqué patrones de conducta, de emociones, de pensamiento, de creencias y de cómo me mostraba al mundo, de cómo me relacionaba con los demás.

Si pudiera establecer los puntos más importantes para superar los ataques de pánico, tienen que ver con recobrar el poder en tu interior, reactivar la fe y confianza de que existe una salida, de que no tienes por qué vivir así toda tu

vida, necesitas tomar la responsabilidad de que esto se generó en tu interior porque ignorabas muchas cosas que hacías y muchas creencias que tenías que te hacen daño, necesitas modificar esas creencias y la manera en la que te mueves en el mundo; alerta, con control, en desconfianza, anticipándote.

Prácticamente, necesitas liberarte a ti mismo y dejar salir a la esencia que llevas dentro y que alguna vez la escondiste para no salir lastimado, esa es la realidad, pues en el momento que te escondiste (lo cual en su momento quizás fue por tu propio bien), empezaste a estar más alerta de lo normal y a activar tu cuerpo para huir, esconderse o atacar. Y una vez que ese peligro (quizás real) se fue, te quedaste en esa misma actitud ante la vida, y es eso lo que ahora hay que cambiar para que te puedas liberar de los ataques de pánico y ansiedad.

Y finalmente, recordar que la ansiedad tiene un aprendizaje para ti, tiene un sentido; un mensaje.

Quizás suenan a muchas cosas, pero no creas que es tan complicado, pues en el momento que descubras que tan sólo necesitas dejarte ser y confiar en ti y en la vida... la tensión y el miedo se irán desvaneciendo al paso de que vas desmintiendo tus pensamientos y creencias irracionales uno por uno.

Así es que ahora te platico paso a paso qué fue lo que hice para superar los ataques de pánico y transformarlos en libertad.

Capítulo 6

ME RENDÍ Y ACEPTÉ QUE TENÍA QUE HACER ALGO DIFERENTE

Al día siguiente del primer ataque de pánico, mis papás, con toda su buena voluntad y amor, me llevaron a la Iglesia del pueblo en el que estábamos antes de regresar al DF, y ahí sentada en la Iglesia, totalmente sola a las 8 de la mañana, activé dentro de mí una actitud de rendición, en el sentido de que acepté que algo estaba pasando conmigo que no funcionaba, que no entendía, que me daba mucho miedo, y que necesitaba recibir ayuda. Y que por eso mismo, me ponía en manos de Dios completamente para superarlo.

En ese momento, le dije a Dios que estaba dispuesta a hacer todo lo que fuera necesario para curarme, y que por favor me guiara para que me volviera a sentir en paz. Hice de cierta forma un acuerdo con El, en el que yo me comprometía a hacer a un lado lo que creía que tenía que hacer, y que me iba a dejar guiar por lo que fuera necesario hacer para curarme.

Saliendo de ahí, todo me parecía tan extraño, la gente me daba miedo y me sentía totalmente separada de la realidad. En la carretera de regreso, la culpa por dejar el trabajo y la sensación de irrealidad seguían conmigo. Y llegamos directo a mi Facultad de Psicología, donde platicando con la directora de carrera, volví a activar ese sentimiento de rendición, pues ahora desde la psicología, me hizo ver que iba a necesitar trabajar en mi misma para salir de esta crisis.

Me ayudó mucho que me dijo que era tan sólo una crisis, que iba a pasar, y de paso, también me dijo que tuviera fe en que iba a salir adelante.

De regreso a casa de mis papás, lo único que pensaba era que tenía que hacer algo diferente si es que realmente me quería curar de esto, era una sensación, en la que aceptaba que algo había estado haciendo con mi vida que no estaba funcionando, y que iba a necesitar aprender a hacerlo diferente.

En ese momento, la aparente causa de todo esto, era la marihuana que había fumado, y por eso en el fondo yo seguía con miedo al daño cerebral que eso me hubiera podido causar, y de que en cualquier momento se me pudiera realmente "botar" y enloquecer. Así es que ese miedo seguía conmigo y me acompañó durante un mes mas, sobre todo antes de dormir, pero me ayudaba sentir que aunque yo no tenía la respuesta, la podía encontrar.

Ese sentimiento de rendición estaba un poco entintado de humildad, en el sentido de que creo que por primera vez en mi vida acepté que me estaba equivocando y que no tenía una respuesta, acepté dejarme guiar por la vida misma y por quienes sabían de esto para salir adelante, y aunque no creas en Dios o en la magia, creo que sí es importante que te rindas en el sentido de dejar de querer controlar y explicar lo que te está pasando y aceptar que si te está pasando, es porque algo desconoces de tu interior que lo está generando.



Recomendación

Siéntate por unos momentos en un lugar tranquilo, cierra los ojos y siente cómo dejas de controlar tu cuerpo para que esté derecho, ríndete en el sentido de dejar de controlarlo, ponte en manos de algo en lo que tu creas que tiene poder, puede ser en manos de tu propia esencia, y siente lo que es dejarte llevar para superar éste momento.

Capítulo 7

ME ANCLÉ DE MI RESPIRACIÓN

Durante los momentos más difíciles de los ataques de pánico, los cuales llegaban casi siempre en la noche antes de irme a dormir, lo que me ayudaba era acurrucarme en la cama y concentrarme al 100% en mi respiración.

Sentía todas las sensaciones, la angustia y el miedo venir, pero sabía que no podía hacer mucho al respecto mas que esperar a que pasaran, obviamente que mientras tanto tenía muchísimo miedo de que en cualquier momento pasara algo más grave, pero en el fondo de mí sabía que todo esto era emocional y que no me iba a morir por ansiedad.

Entonces nada más me agarraba de la almohada y me concentraba en mi respiración hasta que pasara. Imaginaba que solamente existía eso: mi respiración. Que era la única realidad, que era lo único que estaba pasando en ese momento: estaba respirando. Así es que de cierta forma era un ancla o una cuerda de donde me agarraba mientras pasaba en medio del huracán hasta que me quedaba dormida.

Muchas veces al mismo tiempo rezaba mientras que lo hacía o trataba de tranquilizarme a mi misma, digamos que hacía lo posible por pasar el momento y esperar a quedarme dormida. Con el paso de los días, fui logrando que mis respiraciones fueran un poco más profundas, que llegaran a inflar lo más posible el estómago para que fueran efectivas, y que al exhalar mi cuerpo se pudiera ir soltando.

Obviamente que fui logrando esto en el transcurso de unas 2 a 3 semanas, en las que todas las noches tenía que luchar conmigo misma para dejar de luchar, para soltarme y simplemente dejar que la respiración hiciera sus efectos en mi cuerpo, los cuales en su momento no sabía bien cuales eran.

La respiración tiene el poder de activar tu sistema nervioso parasimpático, el cual es el encargado de relajar tu cuerpo y reponer la energía perdida mientras que estabas en alerta o en tensión, sin embargo, para que realmente funcione, necesita ser a nivel de diafragma, o sea, como lo hacen los bebes, inflando el estómago más que el pecho.

Obviamente que al principio mis respiraciones eran cortas, aceleradas y me hacían sentir que tenía el pecho como comprimido o adolorido, pero a poco a poco los músculos se fueron aflojando hasta que pude respirar más profundo.



Recomendación

Pon tu mano derecha a la altura de la boca de tu estómago (donde normalmente nos da la colitis), y tu mano izquierda en tu pecho. Mientras respiras tranquilo, siente cómo tu mano derecha sube primero, y después tu mano izquierda, o sea, intenta llevar el oxígeno primero al estómago y después a tu pecho, y al exhalar, suelta tu cuerpo como si te estuvieras quitando todo el peso que llevas encima.

Capítulo 8

LE ESCRIBÍ AL MIEDO

Durante esa primera semana de máxima irrealidad, hubo un momento que decidí sentarme frente a la computadora y empezar a escribir. Poco a poco me fui soltando hasta que sin darme cuenta, ya le estaba escribiendo al mismo pánico que sentía. En realidad, le estaba escribiendo a la parte de mí que tenía los pensamientos horribles de hacer daño a los demás, y de cierta forma, lo puse en su lugar.

Por un momento sentí que le estaba escribiendo a un monstruo o fantasma que vivía dentro de mi, le estaba diciendo lo mal que me sentía de que estuviera aquí, escribí todos los pensamientos que estaba teniendo, y por un microsegundo logré reconectar conmigo misma, con quién soy en realidad, volví a sentirme yo y a reconocer que yo no haría esas cosas que mi mente me estaba diciendo, y fue desde esa voz interna, que le dije al miedo que se fuera de mi vida y me dejara en paz.

Entonces le empecé a hablar con más firmeza al monstruo, le dije todas las razones por las que estaba segura que yo no le haría daño a mi familia, que yo no me mataría a mi misma, y todas las razones por las que era poco probable que enloqueciera, también le dije todo lo que pensaba sobre la muerte y que no sería tan grave si me moría en ese momento.

De cierta forma le dije la verdad y la realidad a mi propia mente, a mi miedo, le puse un alto, lo regañé, le grité pegándole a las teclas de los signos de

exclamación, desahogué mi enojo a mi misma, a esa parte de mi que me estaba diciendo todas esas cosas tan horribles, y al terminar... por primera vez pude volver a sentir una poquita de paz antes de dormir.

Claro, en cuanto tuve el siguiente ataque de pánico, todas esas palabras parecían haberse esfumado con las teclas, pero siento que fue importante conectar con esa otra parte de mi: la real.

Pues cuando estamos con los ataques de pánico, pensamos tantas cosas tan feas de nosotros, de los demás y de la vida, que estamos en un extremo totalmente negro y depresivo, así es que es muy importante reconectar con la verdad detrás de todas esas mentiras, aunque sea por unos microsegundos.

Claro que tuve que hacer muchas más cosas para que el miedo me dejara realmente en paz, pero lo importante es que después de escribirlo pude conectar con un momento de tranquilidad y relajación, lo cual para esos días, era un lujo. Y me di cuenta, que mientras me enfocara en recordar quién soy en realidad, y que pusiera en su lugar al miedo, más posibilidades iba a tener de sanar.



Recomendación

Intenta conectar con tu verdadero ser, pregúntate tú qué quieres en el fondo, tú en qué quieres creer, reconecta con esa parte pura, divina y luminosa que hay en ti, para que pases de la energía densa y negativa a la ligera y positiva que también radica en ti.

Capítulo 9

ME DEJÉ LLEVAR

Fue así que en esas primeras semanas, comprendí que lo que me estaba pasando superaba mi razón y mi poder personal en ese momento, me sentía rebasada y sin armas o herramientas para hacerle frente, pero muy en el fondo sabía que esto tenía solución, y fue por eso que decidí dejarme llevar.

Ahora que he vuelto a leer lo que escribía en ese entonces para desahogarme, veo que esta parte fue muy importante, pues decidí convertirme en hoja y dejar que la vida me llevara en este proceso de sanación, confiando en que seguramente todo esto, por más oscuro que parecía, a algún lugar luminoso me estaba queriendo llevar.

Dentro de mi activé un *switch* que ahora entiendo como humildad, en cuanto a que acepté que por ésta ocasión, no tenía la más remota idea de cómo salir y resolverlo (cosa que estaba acostumbrada a “saber” cómo resolver casi todos mis dilemas o los de los demás), y que necesitaba de una guía externa a mí para resolverlo.

Lo que sentía en mi interior, era un huracán que giraba dentro y fuera de mí, y si lo pudiera poner en metáfora, al mismo tiempo que me anclaba de mi respiración para sobrevivir los momentos de más acidez, pesimismo, incertidumbre y confusión, también me dejaba volar, como decimos en México, me ponía *flojita y cooperando* con el proceso por el que iba pasando.

Como si estuviera yo amarrada por una cuerda muy larga a la respiración, pero al

mismo tiempo el viento me llevaba de un lado al otro.

Para ejemplificarlo mejor, es como cuando te revuelca una ola en el mar, y tú sabes que por más que quieras salirte de ahí rápido, la fuerza del mar es más fuerte que tu. Entonces, lo mejor que podemos hacer en ese momento es saber dentro de ti hacia dónde está el cielo, proteger tu cuerpo en posición de fetal, y dejarte llevar por el movimiento, eventualmente… el mismo mar te escupirá.

Esto lo pude activar porque para mí estaba muy, pero muy claro, que mi malestar provenía de mis pensamientos y de asuntos no resueltos en mi psique, y que por lo mismo, no podía seguir queriendo resolver y entender esta situación a través de mis pensamientos, pues la realidad es que no me estaban llevando a ningún lado.

En ese momento, tuve que soltar el control y entregárselo a la vida misma, a la parte sabia dentro de mí que quería sanar, al amor y al Dios compasivo en el que creía. Lo curioso de todo esto fue que al soltar el control… lo fui recuperando poco a poco.



Recomendación

Es de suma importancia que te animes a soltar el control de ti mismo, pues cada vez que te aferras a querer sentirte bien, más mal te sientes, cada vez que quieres controlar el ataque de pánico cuando lo sientes, y controlar todo lo que haces para no sentirlo, más te lo estás generando. Confía en esa parte de ti más sabia que tus pensamientos, que sabe por dónde llevarte, y déjate llevar.

Capítulo 10

ME ACERQUÉ A MI FAMILIA

En los siguientes días, recuerdo que hablaba mucho con mis hermanas mayores, una de ellas sabía lo que eran los ataques de pánico pues ella misma los vivió, y me ayudaba mucho cuando me decía que “esto va a pasar, no va a durar para siempre”. Esa frase me la repetía a mi misma a cada rato, pues a cada rato me sentía muy mal, y me ayudaba de mucho.

También platicaba mucho con mi mejor amiga con la que había vivido durante toda la carrera, quien es psicóloga también. Ella fue quien me ayudaba a darme cuenta que mis pensamientos eran irreales y a debatir con mi mente, me invitaba un par de días a su casa donde me hacía un te de lechuga con miel, y de cierta forma me ayudaba a estar fuera de casa de mis papas donde más se me activaban los miedos, específicamente, el de lastimarlos.

Además, ella fue quien me prestó el libro de *Adiós ansiedad* de David Burns, el cual fue parte fundamental para mi recuperación.

Al mismo tiempo, mientras que estaba con mis papas, intentaba decirles todo lo que estaba sintiendo, aunque claro que omitía mis miedos a volverme loca y lastimarlos. Pero ciertamente, me acerqué más a ellos en el sentido de que me desahogaba libremente, a veces, hasta el grado de decir cosas sin coherencia de las que luego me arrepentía y me sentía culpable, pero al menos no se quedaba toda la tensión dentro de mí.

Si bien este punto me ayudó, en el fondo he de confesar que era un tema difícil

para mí, y seguramente lo es para ti, pues quienes están a tu alrededor hacen todo lo posible por ayudarte, pero a pesar de eso, seguramente a ti se te dificulta sentirte entendido por ellos. Aquí hemos de entender también que para quienes no tienen información sobre esto o preparación profesional, y sobre todo, para quienes no han vivido los ataques de pánico, se les dificultará realmente comprender lo que te está pasando.

Entonces, al final del día, ya sea que me entendieran o no, yo no me sentía entendida, y esto fue generando en mí una sensación de aislamiento emocional, en el que fui optando por hacer las cosas a mi manera, pues claro, todos te dicen lo que ellos creen que es mejor para ti, pero en el fondo no sentía que sus palabras me ayudaran del todo.

Así es que logré entrar en una mezcla en la que me dejaba recibir su apoyo, pero al mismo tiempo sin esperar que ellos me curaran, tomé cierto nivel de dignidad y me alejé en el sentido de que ellos no iban a salvarme y que yo tenía que salvarme a mí misma, y fue así que empecé a auto terapearme e inventar mis propios métodos para sentirme mejor.



Recomendación

Realmente te recomiendo que dejes de esperar que tu familia, amigos, pareja o terapeuta te curen o te salven, toma lo mejor de lo que cada quien te dice, pero siempre pregúntate a ti qué necesitas hacer para sentirte mejor, pues en el fondo sí lo sabes.

Capítulo 11

REALMENTE CREÍ QUE HABÍA CURA

Una parte fundamental para que me pudiera curar de la ansiedad, es que creía que sí me podía curar de la ansiedad. Claro que habían momentos que pensaba que así iba a estar siempre y era cuando me quería suicidar, pero en momentos de lucidez, era totalmente consciente de que esto me lo había generado por mi manera de pensar y de sentir, y que definitivamente me podía curar.

Por otro lado, sabía que era yo quien me tenía que curar a mí, claro que buscaba métodos en internet y bajaba audio libros, claro que quería que mi psicóloga me sacara del pozo donde me sentía, que mis papas regresaran al pasado y hubieran hecho las cosas diferentes, claro que quería haber nacido en otro lugar, haber ido a otra escuela y que todo hubiera sido diferente...

Y por supuesto, le gritaba y le imploraba a Dios que se me manifestara y me diera instrucciones claras sobre qué tenía que hacer, claro que le rezaba rosarios a la Virgen María para que me hiciera el milagro y me quitara esto que estaba sintiendo... pero agarrarme de Dios me ayudaba a darme esperanza, a darme fe, más en el fondo yo sabía que El me respondía... *yo aquí tengo todo lo que necesitas pero tienes que venir a tomarlo.*

O sea, quien se tenía que mover era yo.

Y entonces después de que suplicaba que alguien me salvara, llegaba la realidad y me golpeaba haciéndome ver que así eran las cosas, y con enojo y hasta

rebeldía la escuchaba diciéndome *sólo tú puedes curarte a ti misma, no puedes cambiar lo que ya fue, no puedes cambiar a los demás, deja de esperar que otros te salven, sólo tu podrás hacerlo.*

Claro que estuve muy enojada cuando los resultados del laboratorio salieron perfectamente bien, o cuando el electrocardiograma parecía de quinceañera y hasta felicitada salí, claro que quería echarle la culpa a mi cuerpo, tomarme una pastilla y salir librada de esto... pero de nuevo, tenía que aceptar y resignarme a la realidad de que no era culpa de nadie, que nadie me echó ningún maleficio, que yo tenía que buscar las herramientas, las personas y las soluciones de mi situación.

Cuando realmente comprendí y acepté esta realidad, fue que pude empezar a mejorar. Mientras estaba en la lucha de encontrar culpables o salvadores, lo único que hacía era perder aún más el control sobre mí misma y dárselo a los demás.



Recomendación

Es de suma importancia que retomes el poder y el control sobre ti mismo en el sentido de creer y convencerte de que sólo tu puedes sanarte, los demás te podrán apoyar o guiar, pero al final, quien necesita hacer el trabajo de transformarse a sí mismo, eres tú.

Capítulo 12

ME SENTÍ AVE FÉNIX

A partir de que pude aceptar que todo esto se trataba de un proceso personal de transformación, me topé en internet con una imagen del ave fénix, eso me hizo buscar más y descubrí que mi signo Escorpión está muy vinculado con el ave fénix, pues es el signo del horóscopo que tiene la mayor capacidad de renacer y transformarse miles de veces a través de su vida.

En realidad, se supone que el escorpión pasa de arrastrarse por los suelos a convertirse en águila que vuela por los cielos, pero esto lo descubrí mucho tiempo después. En su momento, me clavé con la idea de convertirme en ave fénix y resurgir de entre las cenizas.

La idea principal del ave fénix es que es un ave que cada 500 años ha de morir para renacer con toda su gloria, en este renacer hace uso de sus poderes curativos y de sus dones. Así es que mi misión se convirtió en redescubrir quién era en realidad, descubrir mis dones y mis fortalezas para ponerlas a mi favor y convertirme en quien realmente quería ser, siendo más espíritu que humana por así decirlo.

Siento que con los ataques de pánico realmente toqué el fondo de mi malestar emocional que había experimentado con picos en mi vida, yo pensaba que ya sabía lo que era sentirme muy mal, pero no creo que haya algo peor que los ataques de pánico y la despersonalización.

Entonces... yo sentía que ya estaba hecha ceniza, y que ahora, me tenía que

rehacer a mi misma. En algunos momentos sentía algo extraño, que era sentir como si me estuviera haciendo una cirugía en mi cabeza, esto en cuanto a que sentía que estaba cambiando tantas cosas en mi interior que tenía la sensación de estar en recuperación post operatoria de mi mente.

Pero era una sensación buena en el sentido de que sabía que sí me estaba transformando, y el imaginarme como ave fénix me daba mucha fuerza. La parte importante de esto es que supe que aunque me sentía terriblemente mal, esto significaba que estaba tocando fondo, y que solamente me quedaba levantarme e ir hacia arriba.



Recomendación

Te recomiendo que busques algún animal o tótem que te inspire en tu proceso de recuperación, quizás es la mariposa que antes era oruga, quizás es el águila que toma perspectiva de todo, el león que hace uso de su fuerza y valentía para sobrevivir... en fin, busca algún animal, imprime su imagen y déjate inspirar por ella.

Capítulo 13

ME LLENÉ DE FE Y SENTIDO

Antes de tener ataques de pánico yo solía cuestionarme mucho sobre las cosas, filosofar, escribir y llegar a conclusiones, inclusive tengo mi cuaderno donde voy anotando mis hipótesis y conclusiones sobre la vida, y de algo estaba segura que había comprobado muchas veces: todo pasa por una razón.

Yo confiaba en que si existía Dios, ciertamente no era un ser vengativo y justiciero, estaba cien por ciento seguro que la vida tenía un propósito positivo, un sentido que nos llevaba a experimentar emociones positivas, aunque esto significara pasar por emociones negativas. Yo solía ver los accidentes, las enfermedades y los conflictos como oportunidad para crecer como personas y como experiencias que traían un aprendizaje.

Y por más trabajo que me costó, me fui llenando de fe y de motivación para recordar que esto también era algo positivo para mi, aunque de momento no lo viera. Sabía que si Dios me estaba mandando esto (cosa que no creo que sea Dios sino mi esencia), era para algo positivo. Poco a poco fui dándome cuenta de que esto era verdad, pues fue tan sólo una llamada de atención de que necesitaba dejar patrones negativos de mi interior.

Pero me fue muy, muy importante mantener la fe, pues he de confesar que por momentos la sentía perdida y fueron esos momentos los peores dentro de toda mi crisis, esos momentos en los que realmente aseguraba que Dios no existía,

que el amor era una fantasía inventada por Hollywood, que vivíamos engañados pensando que había algo mejor al final del camino... esos momentos eran los que me llevaban a querer tirarme por la ventana.

Y después regresaba la luz y la fe, y hubo un momento en el que decidí en qué quería creer, en que si el mundo era un lugar hostil sin sentido, o si todo lo que sucedía era por un propósito positivo. Elegí la segunda. Y me escribí letreros con mensajes y con frases por todos lados, pegué hojas en mi cuarto que me recordaban lo que me mantenía motivada.

Si no hubiera mantenido la motivación y la fe, creo que mi proceso hubiera durado mucho más tiempo, pero estaba segura que todo esto era para mi bien, que había un aprendizaje de por medio, de que todo lo que vivía podía tener un sentido, claro, si estaba dispuesta a encontrárselo.



Recomendación

No importa si crees en Dios, si tienes religión o no, busca en tu interior esa luz que te llene de fe y seguridad de que esto que estás viviendo es para tu bien, nada más necesitas esperar y estar dispuesto a descubrirlo.

Capítulo 14

ME PUSE A TRABAJAR EN MI

Prácticamente todos los días durante 2 meses me sentaba a escribir sobre algún ejercicio que pensaba, que me dejaba la psicóloga o que veía en el libro de *Adiós ansiedad* de David Burns. Tengo hojas y hojas y hojas de escritos, razonamientos, cuestionamientos, ventajas y desventajas de mis creencias, corroboración de pensamientos negativos, de positivos.

Me sentía en una especie de taller auto impuesto en el que cada día tenía una nueva tarea o un nuevo ejercicio por hacer, me escribía cartas a mi misma, a mis papas, a mis hermanas, al mundo, a la ansiedad... escribía sobre lo que creía, lo que no creía, lo que me enojaba... realmente me puse a trabajar en mi, pero sobre todo, en lo que más trabajé fue en aprender a cuestionar mis pensamientos.

Hay una tabla de David Burns que es sobre el registro de la emoción diaria, realmente lo hacía todos los días, en los que escribía un suceso que me conflictuaba en su momento y después todos los pensamientos que tenía al rededor de ese suceso, junto con las emociones que me generaban. Después, debatía cada uno de esos pensamientos con la verdad y la lógica y observaba inmediatamente en mi interior cómo dejaba de afectarme.

Al hacer este ejercicio descubría creencias arraigadas, entonces, hacía listas de ventajas y desventajas de tener esa creencia, de qué me ayudaba, de qué no, y al final, llegaba a una nueva conclusión. Después, hacía registros de mi nivel de ansiedad al enfrentarme a los miedos, registros de la realidad, me convertí en

una registra todo para ver realmente la verdad y desmentir mis pensamientos mentirosos.



Recomendación

Es muy importante que estés dispuesto a trabajar en tu interior, en descifrar tu mente y descubrir tu propia verdad, en conocerte, redescubrirte y transformarte en quien eres en realidad, pero para eso, apóyate de herramientas que estén a tu alcance para realmente trabajarlo como si estuvieras en un taller o diplomado, ¿el tema? tú mismo.

Capítulo 15

APRENDÍ A RELAJARME

Hubo un momento en el que comprendí que mi cuerpo estaba acostumbrado a estar tenso, en alerta, duro. Entendí claramente que llevaba mucho tiempo acostumbrando a mi cuerpo a estarlo, y que no podía pedirle que de un día para el otro se relajara, que iba a tener que echarle muchas ganas para que aprendiera a estar diferente.

De cierta forma me hice a la idea de que si llevaba más de 10 años tensando mi cuerpo, mínimo necesitaba la mitad de ese tiempo para re configurarlo a una nueva forma de ser más relajada, lo bueno fue que no me tomó tanto tiempo, pero dejé de exigirle a mi cuerpo que se relajara cuando en realidad no sabía hacerlo.

Así es que empecé a enseñarle a mi cuerpo a relajarse, empezando por aprender a respirar a nivel de diafragma, llenando mi estómago, reteniendo el aire por 4 segundos, y liberando la tensión de mi cuerpo al exhalar. Hacía también las relajaciones que aprendí en la carrera en la clase de “manejo del estrés”, y poco a poco iba sintiendo cómo me quitaba capas de tensión de mi cara y de mi cuerpo.

Lo importante aquí es que me tranquilicé en cuanto a que comprendí que no iba a ser de un día para el otro, que tenía patrones de reacción aprendidas en las que tensaba mi cuerpo en general, y que tenía que darme chance para aprender una nueva forma de reaccionar.

~

Recomendación

Creo que es parte fundamental que aprendas a respirar correctamente y a hacer diferentes ejercicios de relajación como los de Jacobson, relajación progresiva, tensar destensar, pero principalmente el ser consciente de tu cuerpo y relajarlo cuando observas que se tensa, recuperar el control que tienes sobre tus músculos.

Capítulo 16

DEJÉ DE CONTROLAR

De cierta forma, al reconocer que no podía cambiar mi pasado y que tampoco podía cambiar a mis papas ni a mis hermanas, empecé a darme cuenta de cuánto quería controlar lo que me pasaba, lo que me había pasado, lo que me tenía que pasar... y a los demás.

Empecé a descubrir que era una experta en la manipulación emocional, claro, lo hacía de manera pasiva y disfrazada de bondad y ternura, pero en el fondo, sabía perfectamente qué decir y cómo decirlo para llevar a los demás a hacer lo que yo quería que hicieran, que casi siempre tenía que ver con acompañarme, llevarme o consentirme.

Me di cuenta también que mi costumbre de complacer a los demás era una forma de controlarlos, pues aunque en apariencia yo me sentía controlada por ellos y que por eso no podía llevarles la contraria... en el fondo lo hacía para quedar bien y después poder yo controlarlos a ellos. Por ejemplo, en la escuela era experta para ganarme a los maestros en las primeras semanas de clases, y después, podía hacer prácticamente lo que quería... honestamente.

Con mi papá era igual, de alguna forma me aprovechaba de su sobre protección para que al final me terminara llevando a donde quería o fuera a rescatarme de los lugares que ya me quería ir. Al final del día estaba controlando a los demás y no me daba cuenta de eso. Aunque de lo que sí me daba cuenta, era de cuando me molestaba y enojaba cuando no me daban gusto en hacer lo que yo quería

que hicieran, aunque eso fuera algo que desde mi perspectiva fuera bueno para ellos.

Entonces no recuerdo bien cómo fue, pero sí recuerdo que todo esto me cayó de sopetón cuando me di cuenta que era una controladora por excelencia, cuando yo pensaba que era al revés. Y fue ahí que empecé a decirme el mantra *hago mi vida y dejo que los demás hagan la suya,* y empecé a dejar que realmente hicieran, actuaran, hablaran y se comportaran absolutamente como quisieran, cosa que ya hacían... pero ahora no me molestaba.

Es como que le di libertad a quienes me rodeaban, les di la libertad de no tener que complacerme, de no tener que ir por mi, llevarme o traerme, de no tener que ser felices, de no tener que absolutamente nada, los liberé y con esto obviamente que me liberé a mi misma. Al principio nos costó mucho trabajo sobre todo a mi papá y a mi acostumbrarnos a esta libertad, pues de repente yo empecé a irme caminando y en camión o en taxi, pero al final esto nos vino mejor a los dos.

Y por otro lado, dejé de regañar a mi mamá sobre todo lo que hacía que no me parecía, y también dejé de regañar mentalmente al mundo por ser como era, a los políticos, a toda la gente en realidad. Me di cuenta que no puedo controlar a los demás, que solamente puedo controlar la manera en la que yo respondo a lo que hacen los demás, que yo puedo controlar cómo vivir, en dónde y con quién estar, pero no cómo se comportan o lo que hacen con sus vidas, y que tenía que dejar de controlarlos para hacer lo que yo quería.



Recomendación

Identifica de qué maneras sutiles o no sutiles quieres controlar a los demás y atrévete a abrirles la puerta de la cárcel mental en los que los tienes, te darás cuenta que cuando los liberas no nada más te liberas a ti si no que todos tienen la opción de respirar mejor.

Capítulo 17

HICE CAMBIOS EN MI RELACIÓN DE PAREJA

Con quien me acerqué mucho fue con mi pareja de ese entonces, él tampoco había experimentado nada parecido, pero realmente me sentía muy apoyada por él, pues sabía que contaba con su apoyo al 100%.

Pero al mismo tiempo que me sentía apoyada por él en la relación, empecé a sentirme indeseable o inadecuada, culpable también por no poder disfrutar de todo lo que él se esforzaba para hacerme sentir mejor. Empecé a sentir que no me merecía estar con alguien que realmente me amara, y esto mismo fue generando que me alejara emocionalmente de él, lo cual, más culpa y malestar me ocasionaba.

Es curioso, que a pesar de que me sentía emocionalmente separada de él, al mismo tiempo generé una dependencia emocional, la cual me generaba ansiedad por separación cada vez que él se iba. Era una sensación de *me siento alejada de ti cuando estoy contigo, pero aterrada de que te vayas.*

Esto, como en muchas personas con ansiedad elevada, generaba en mi la ambivalencia de sentirme de cierta forma ahogada por la relación, con ganas de salir a respirar, pero con mucho miedo de hacerlo. El ahogo en la relación también apareció porque de un momento al otro, todo lo que platicábamos y hacíamos giraba alrededor de mí, de mi bienestar y de la ansiedad (o al menos yo así lo sentía), y cuando estás con alguien que se interesa genuinamente por ti, esa persona hará hasta lo imposible por ayudarte a sentir bien, y casualmente, la

atención se aumenta hacia la ansiedad.

Fue así, que por donde volteara, mi realidad era ansiedad y no sabía cómo salirme de ahí. En mi caso, terminé con mucho dolor esa relación de pareja, sin embargo, me ayudó mucho a recuperar la confianza en que yo sola podía estar bien y a desahogar la culpa y la sensación de ahogo que sentía.



Recomendación

Si estás en una relación de pareja, date cuenta que la misma ansiedad te ayuda a generar dependencia con él o ella, te ayuda a que te ponga atención, a que todo gire alrededor de ti, y a una parte de ti, esto le gusta. Por eso te recomiendo que como pareja le quiten atención a la ansiedad, que no se convierta en el tema principal de conversación entre ustedes. Por otro lado, no te cierres, en el sentido que por sentir culpa o por sentirte inadecuado, te empieces a quedar callado y alejar emocionalmente.

Y si en la relación ya se instauró la codependencia, necesitas enfrentarte poco a poco a estar solo o sola más tiempo, y dejar de creer que sin tu pareja estarás en peligro, pues no es real. También, pídele a tu pareja que de vez en cuando haga sus cosas y salga con sus amigos o amigas, esto, para que ambos vayan recuperando la libertad dentro de la relación y no caigan en la codependencia que genera más ansiedad.

Capítulo 18

LE DIJE A LOS DEMÁS MIS PENSAMIENTOS SUICIDAS

Durante este tiempo, los ataques seguían en las noches, junto con la irrealidad, el miedo a estar sola y el pánico a volverme loca y lastimar a los demás. Y fue ahí que empecé a considerar la opción de quitarme la vida, pues el sufrimiento era demasiado, y prefería morir que lastimar a la gente que quería.

Al mismo tiempo, quitarme la vida me generaba aún más miedo y culpa, por un lado, por lo que podrían pensar los demás de mi, por el sufrimiento que le generaría a mi familia, y por la posibilidad de sufrir en las llamas del infierno por toda la eternidad.

Entonces, estaba entre la espada y la pared, pues ambas opciones al final del día representaban seguir sufriendo. Pasaron como 2 semanas con este fuerte cuestionamiento, donde analizaba las dos opciones casi todo el tiempo, claro que no se lo decía a nadie, también me daba miedo que pudieran hospitalizarme o asustarse y preocuparse más por mi.

Pero ya no podía más, lo tenía que sacar de mi sistema, y se lo platiqué a mi amiga psicóloga, a lo que que me respondió que ya necesitaba buscar medicación. A pesar de que yo siempre había estado en contra de los medicamentos y creía en la sanación a través de la medicina alternativa (cosa que no estaba haciendo), era tanta mi desesperación, que acepté buscar a un psiquiatra que me diera algo para dormir, pues quizás, mi problema era más químico que emocional.

Después de eso se lo platiqué a mis papás y a mis hermanas, y esto nos ayudó a ver la gravedad del asunto, aunque no me ayudó a mi en cuanto a que me sentí más sobreprotegida y que los había preocupado de más, sin embargo, me quitó el velo que traía en la frente y de cierta forma extraña me sentí más ligera y tranquila de que los demás ya sabían en lo que estaba pensando.

Esto también me ayudó ya que en terapia veía que era un patrón en mi el querer evitarle preocupaciones y malestar a los demás, que me sentía como con la obligación y responsabilidad de generarles bienestar, así es que trabajé en el tema de confiar en que cada quien decide qué hacer con la información y con la realidad, y que si esa era mi realidad en el momento, no podía hacer nada por evitar que les sintiera mal.

También me di cuenta que la ansiedad no era nada más un problema mío, en el sentido de que también involucraba a mi familia, pues es como cuando un miembro de la familia es alcohólico o depresivo, este miembro tan sólo pone de manifiesto el conflicto que subyace en la dinámica familiar, así es que de cierta forma a todos les ayudó a crear conciencia sobre lo que estaba pasando con nosotros. La parte importante aquí es que yo reconocía que la ansiedad que sentía no era nada más que yo tuviera un problema, pero al mismo tiempo, sí era yo la única responsable por sanarme.



Recomendación

Acepta la ayuda que los demás te quieren dar, es su responsabilidad y decisión dártela, no porque te la den, ahora resulta que estás en deuda o que les estás inquietando su vida.

Capítulo 19

ME DI LA OPORTUNIDAD DE VIVIR

La primera sesión con la doctora fue increíble y siempre estaré infinitamente agradecida, pues lejos de ser una plática en un consultorio gris dentro de un hospital más gris, con bata blanca y separadas por un escritorio, donde la atención está puesta nada más en enlistar los síntomas, diagnosticar y mandar medicamentos, fue una sesión totalmente humana, profunda y esperanzadora, en un lugar con naturaleza, sin objetos ni propaganda de medicamentos entre nosotras, donde terminamos hablando de Dios y el amor.

Recuerdo haberle platicado casi todos mis miedos y pensamientos inquietantes, yo quería que los conociera para que si sí me estaba volviendo loca, de una vez me mandara al hospital. Y recuerdo que me inquietaba ver que su reacción era en realidad tranquila ante mis pensamientos, como si no fueran tan horribles como yo los estaba pensando, lo cual al final del día me dejo en claro que eran tan sólo pensamientos, y que no significaba que fuera mala persona o que sí estuviera loca.

Al ver que ni con esos pensamientos me mandaba medicamentos ni se asustaba, me abrí entonces a platicarle lo que más me inquietaba en ese momento. Le dije que tenía ganas de terminar con mi vida, que ya no aguantaba más y que realmente lo estaba considerando. De su parte obtuve la misma reacción tranquila y empática junto con la respuesta que me hizo girar de rumbo en ese momento, pues me dijo que yo en realidad no quería terminar con mi vida, que lo que quería era terminar con el sufrimiento que sentía en este momento de mi

vida; que el problema no era vivir, sino cómo estaba viviendo.

Y como balde de agua fría me cayó el veinte, el problema era cómo estaba viviendo, y yo podía decidir cómo vivir, luego entonces, la solución estaba en cambiar mi forma de vida.

Con esta noticia, al tener la opinión de una psiquiatra, y que no viera indicios de que realmente me fuera a volver loca, realmente le creí, y eso me dio mucha fuerza para entonces sí dedicarme a trabajar con lo que realmente tenía que trabajar: mi interior.



Recomendación

Si estás pensando en terminar tu vida porque ya no aguantas más el sufrimiento, significa que estás queriendo hacerlo precisamente porque quieres vivir sin sufrimiento, o sea, en realidad, en el fondo de ti, lo que quieres es vivir y ser feliz, solamente que de momento no lo estás experimentando, pero eso no significa que no lo puedas experimentar después.

Si realmente quisieras dejar de vivir, sería porque estás viviendo la vida en su máximo y aún así decidirías ya no vivir, pero si estás sufriendo, no estás viviendo la vida, estás viviendo tus pensamientos distorsionados. Es por eso, que te recomiendo que primero descubras lo que realmente es la vida, pues va mucho más allá de lo que tu crees de ella, de las pocas experiencias que has tenido o del sufrimiento que has conocido. Y atrévete a platicarlo, a sacarlo de tu sistema para que deje de ser tan sólo una interrogante interna que te atormenta.

Capítulo 20

TOMÉ MI PRIMERA DECISIÓN

Obviamente que salirme de casa de mis papás, en la condición en la que estaba, causó conflicto, discusión y culpa en mí, pero yo sabía que si realmente quería sentirme bien, tenía que empezar a hacer las cosas de manera diferente, dar un salto y poner distancia con mis papás, pues estando ahí era cuando más sufría por el tipo de pensamientos que tenía y donde en realidad no quería estar.

Al tomar mi primera decisión, dejé de verme como víctima de las circunstancias y sin poder sobre lo que me estaba pasando, y siento que ese día, la realidad se iluminó un poco más para mi, pues contacté con lo que quería hacer, dejé de buscar la aprobación de mi familia para tomar mis decisiones, me olvidé por el malestar que le estaba generando a mis papas y como impulsada por un trampolín, me subí al camión.

Claro que seguía sintiendo ansiedad y por supuesto que la primera noche fuera de mi casa fue horrible, pero al mismo tiempo esperanzadora en cuanto a que me di cuenta que las puertas se me estaban abriendo, que habían personas dispuestas a ayudarme, que me llegaban mensajes esperanzadores que me dejaban ver que mi situación sí podía mejorar.

Al estar en casa de mi tía, prácticamente estaba sola en las mañanas, y esto me ayudó mucho, pues pude escuchar aún más mis pensamientos, y sobre todo, pude responderles en voz alta lo que pensaba al respecto, pude dialogar con ellos

y ponerles un alto.

A partir de aquí seguí tomando decisiones, como los lugares en los que empecé a buscar trabajo y las personas con las que quería salir. Pero siento que fue fundamental para mi el poner distancia de mi casa y del medio ambiente donde ya me encontraba enviciada.



Recomendación

Cuando estamos con ansiedad, nos da miedo tomar decisiones, es más, nos angustia tomar decisiones, pues por un lado no sabemos lo que realmente queremos, y por el otro, nos da miedo de las consecuencias que decidir pueda traer. Por eso te recomiendo que decidas lo que decidas, lo que necesitas hacer es moverte, dejar de hacer lo que estás haciendo rutinariamente que sabes que no te ayuda, hacerte caso y simplemente dar el salto.

Estoy convencida de que cuando más profundo caemos, es cuando más fuerza tenemos para levantarnos y salir adelante. Claro, para saltar, necesitas confiar en que hay piso debajo de ti, y en el mejor de los casos, de que tienes alas y puedes volar.

Es como el pájaro, que su confianza no está depositada en la rama del árbol sobre la que se para, sino en sus alas que le permitirán volar.

Capítulo 21

ACEPTÉ QUE YO SÍ ME ENOJABA

Ya estando en el DF, iba a terapia una vez por semana con la misma doctora, y puedo decir que cada vez que iba, convertía su consultorio en un mar de lágrimas. Era casi imposible no hacerlo, tenía tantas cosas acumuladas en mi interior, que al hablar sobre ellas, sólo podía llorar y llorar. Sobre todo, porque eran cosas que no le platicaba a nadie más, al menos no de esa manera.

Al mismo tiempo que transformaba el consultorio en mar, me dediqué a escribir en las noches sobre lo que sentía y pensaba, escribía sobre lo que había visto en sesión e intentaba entender qué era lo que sucedía dentro de mí.

Fue así que poco a poco fui destapando la coladera emocional y descubrí que tenía la increíble capacidad de acumular, tragar, almacenar y negar mis enojos, y que estos enojos se habían hecho más grandes de lo que imaginaba. Lo que era quizá algo pequeño, ahora parecía todo un monstruo lleno de ira y resentimientos. Es por eso que en este tiempo estaba demasiado intolerante con mi familia en general y no sabía ni por qué.

Entonces decidí que durante una semana iba a escribir sin censura sobre todo lo que me enojaba en la vida, todo lo que me enojaba de mi pasado, de los demás, de todo lo que me rodeaba, de mi misma... y así lo hice. Cuando digo sin censura, me refiero a que por primera vez en mi vida me atreví a escribir con groserías y con “malas palabras”, fui totalmente honesta desde detalles tan insignificantes como *me recontra molesta que los demás me llamen cuando*

estoy dormida, hasta cosas más profundas como *me enfurece que no soy capaz de poner un límite cuando no quiero hacer algo.*

Escribí sobre lo que me enojaba y causaba ira del mundo en general y de la humanidad, saqué toda esa acidez que se había manifestado en mí. Era tanto el enojo que inclusive en algunos momentos lastimaba y rompía la hoja de papel con la pluma. Fue tan liberador…

Y cada vez lo confirmo más en mi experiencia clínica, hasta el grado que he podido instaurar mi teoría que detrás de la ansiedad, en la mayoría de las veces hay enojos, corajes, frustraciones y malestares reprimidos, no aceptados, no reconocidos y no canalizados.

Entonces, descubrí que en el fondo yo lo que quería era ser amada, y que por alguna u otra razón, me hice de estrategias para lograrlo, y una de ellas, fue esconder mis enojos y frustraciones, y crearme una autoimágen equivocada en la que simplemente yo no sentía enojos y frustraciones, yo siempre *sentía cosas bonitas y quería que los demás fueran felices.*

Por eso al reconocer que sí los sentía, expresarlos y darme permiso de hacerlo con libertad en una hoja de papel, pude liberar la tensión, y empezar a darme cuenta en los momentos que guardaba mis emociones por agradar o por cumplir con esa autoimágen equivocada.

Otra cosa que descubrí que me enojaba era el mismo hecho de dedicarme a ayudar a los demás, pues al estar tan preocupada por los demás, me olvidaba de mi, y al final me enojaba de que los demás no hicieran lo que a mi punto de vista “tenían que hacer”, e internamente, me enojaba no tener tiempo para mi o que el tema de conversación no fuera yo.

Quizás es por eso que la ansiedad llega a nuestras vidas, para hacernos ver que nosotros también somos importantes y que necesitamos de nuestra atención.



Recomendación

Si de repente sientes que eres capaz de perder el control, como si un monstruo se fuera a apoderar de ti y hacerte hacer *locuras agresivas,* es porque en el fondo traes tantos enojos reprimidos que generan tensión física y emocional, y te están diciendo que quieren que les pongas atención para que se puedan liberar.

Con el simple hecho de ser consciente de estos enojos y de permitirte reconocer que te enojas, que no eres ese concepto de "bueno e inmaculado" que nunca siente emociones negativas hacia los demás y hacia ti mismo, lo inconsciente se ilumina y empiezas a liberarte de ellos. Pues claro, no porque traigas tanto enojo significa que vas a actuar en consecuencia a ellos, aunque de repente quizás has arrancado en ira y terminas diciendo cosas que lastiman a los demás, seguido de la inmensa culpa…

Pero de cierta forma siempre estás en control de ti mismo, y yo estoy convencida que en realidad somos amor por naturaleza, y que es al no experimentar ese amor que nos frustramos, después, no nos permitimos expresar esa frustración, pues no va de acuerdo con la imagen que hemos creado de nosotros mismos, la cual… es una imagen apta para conseguir amor.

Así es que te recomiendo que empieces por aceptar que te enojas, que lleves conciencia a esos enojos y que después encuentres la manera de expresarlos o canalizarlos fuera de ti, con actividades físicas o artísticas, para que dejen de generar tensión.

Capítulo 22

ME EXPUSE A MIS MAS GRANDES MIEDOS

Durante los ataques de pánico, mi principal miedo era volverme loca y hacerle daño a los demás o a mi misma. Claro que también me daba miedo morir por ahogamiento o por un ataque al corazón. Pero principalmente le temía a la pérdida de control y a la locura.

Para superar esto, lo que más me funcionó fue la terapia cognitivo conductual que yo me auto aplicaba. Debatía con el pensamiento cada vez que me llegaba, encontrando razones que demostraran la verdad, desmintiéndolo y dejándolo en ridículo por así decirlo, al dejarlo sin argumentos. Fue con este miedo que descubrí que no porque yo pensara algo significaba que era verdad, y que no porque yo me sentía que estaba a punto de enloquecer significaba que eso fuera verdad. O sea, empecé a dudar de mis propias conclusiones, y activé una lógica mayor a mi misma: la de la realidad.

Y lo más importante, es que decidí creerle a esa realidad más que a mi misma. Fue así que empecé a exponerme a la locura, para descubrir si realmente me podía volver loca y perder el control o no. Claro que no fue fácil, pero poco a poco me fui convenciendo de que era una total locura pensar que me volvería loca.

Entonces empecé con mis experimentos. Mi mayor miedo era acercarme a la cocina y entrar y ver un cuchillo o cualquier arma filosa con la que pudiera lastimarme a mi o a otros. Entonces poco a poco me fui acercando a la cocina,

midiendo mis niveles de ansiedad y viendo qué era lo que en realidad pasaba. Lo que en realidad pasaba era que del miedo y de la inquietud, no pasaba…

Así fui poco a poco hasta que logré tomar el cuchillo con mis manos, claro que inmediatamente lo dejé y salí corriendo a encerrarme de nuevo en mi cuarto. Lo volví a intentar un par de veces más, hasta que logré sostenerlo sin miedo y observarlo como lo que es: una herramienta. Y me di cuenta que yo podía decidir cómo usarla.

Mi máxima exposición fue tomar el cuchillo y subir las escaleras, llevarlo a mi cuarto, tenerlo ahí conmigo, y después acercarme a mis papás con él. En ese momento, se derrumbó la duda dentro de mi, y me quedó claro y comprobado por la realidad, que yo no quería hacer daño, y que por eso no lo iba a hacer, que al final estaba en control de mi misma y que yo siempre tenía la última decisión.

Además de éste miedo, también me expuse a las alturas, a la sensación de que me iba a tirar por la barranca o por la ventana, o que manejando me iba a ir contra el camión de a lado, me expuse a salir sola, a dormirme después de mis papás, a platicar con gente desconocida, y como estos, miedos pequeños que se presentaban cada día, cada vez que me llegaban, actuaba para ver si eran ciertos o no.



Recomendación

Es muy importante que estés dispuesto a exponerte a tus miedos, te recomiendo hacerlo rompiendo el miedo en pequeños pasos para que empieces por el que te sea más fácil. Al terminar la exposición date cuenta de lo que realmente pasó, y confía más en la realidad que en tu pensamiento.

Capítulo 23

CONFIÉ MÁS EN LA REALIDAD

Algo que me acompañó durante todo este proceso, era la necesidad de conocer la realidad. De cierta forma me decía a mi misma *prefiero saber cuál es la realidad que vivir aterrada por una mentira*. Entonces fue así que poco a poco fui desmintiendo varias mentiras, no nada más estas mentirotas tan grandes de los miedos limitantes, sino las pequeñas también como por ejemplo *¿será verdad que de niña siempre fui callada?* y entonces iba y le preguntaba a mis papas y a mis tías, descubriendo que no siempre fue así.

Me puse en el papel de científico y empecé a investigar cuál era la realidad sobre mi infancia, sobre la idea que tenía de mi misma, sobre mis miedos del futuro como si la gente sola era infeliz o si cuando decía que no era el fin del mundo para la otra persona, o si mis papás se enojarían si les mostraba mi enojo... en fin, casi cada idea que pasaba por mi mente la comprobaba con la realidad, preguntando, buscando ejemplos que confirmaran una opción o la otra.

También descubrí la realidad sobre pensamientos como *siempre me siento mal*, registrando los momentos del día, con minutos incluidos... de cuando me sentía mal y cuando me sentía bien, fue así que dejé de generalizar. Registré los momentos de taquicardia, registré las veces que sí pasaba lo que temía versus los que no pasaba. Y así... fue que realmente me di cuenta que casi siempre lo que pensaba estaba equivocado, sobre todo cuando me hacía sentir mal.

Aquí lo importante es que además de exponerme a la realidad, me dejé

convencer por ella, asumí con humildad que estaba equivocada, y que si eso que temía no había sucedido o no estaba sucediendo, lo más probable es que no iba a suceder, y que no porque yo sentía que podría suceder, significaba que era un hecho que sucedería.

A partir de ahí estos aprendizajes me han ayudado en otros aspectos de mi vida, en los que me abro a descubrir la realidad antes de juzgarla a partir de mi pensamiento o mi sentimiento. Es por todo esto que llegué a una de mis máximas, por así decirlo, que me guían constantemente y es que: *Si me hace sentir mal, probablemente es una mentira, si me hace sentir bien, probablemente es una verdad.*



Recomendación

Te invito a buscar sobre las distorsiones cognitivas, las creencias irracionales y las falacias de pensamiento con los cuales manejamos nuestra mente e interpretamos equivocadamente la realidad, pues cuando nos sentimos con la visión nublada, deprimidos, confundidos, es porque estamos creyendo en una realidad que no es verdadera, que es producto de estos pensamientos distorsionados, y una vez que descubres la distorsión, la realidad se empieza a abrir paso, y con esto, descubres y vives la verdad, y con esto, experimentas la libertad.

Capítulo 24

ME DEJÉ SENTIR LAS SENSACIONES

Recuerdo que la ansiedad elevada llegaba de repente, casi sin avisar, en los momentos menos oportunos, y en estos momentos, lo que aprendí a hacer fue a escapar al baño a relajarme. Ahí lo que hacía era sentarme y decirme a mi misma *todo está bien, esto va a pasar*, mientras que me decía eso, cerraba los ojos y sentía todas las sensaciones que estaban llegando, esto, mientras me agarraba por así decirlo de mi respiración.

Recuerdo una ocasión en la que me encontraba ya viviendo sola y tenía mucho miedo de que algo malo pudiera pasarme, poco a poco fui sintiendo como se acercaba un ataque de pánico, o quizás, cómo me lo estaba generando... y entonces, me senté en el sillón, abrí las manos, cerré los ojos y le dije *Ok ¡Aquí estoy! Haz lo que tengas que hacer!* y mientras las sensaciones empezaban a aumentar... le decía *llégale-llégale-llégale, vas-vas-vas-vas, haz lo que tengas que hacer (jeje).*

Mientras tanto, yo era un mar de lágrimas en pleno pánico por dejar que el ataque hiciera lo que tuviera que hacer, fue como aventarme de un precipicio sin saber si caería en agua o en tierra ni que tan alto sería la distancia. En ese momento, fue un volado, pues pensé que más valía saber si el ataque de pánico me mataría o me volvería loca, que estarme resistiendo a él cada vez que llegaba.

De cierta forma, yo sentía que al resistirme al ataque, al distraerme o al “controlarlo”, impidiendo que las sensaciones llegaran a su pico, me estaba

manteniendo a salvo, libre del peligro de morir o enloquecer, entonces, al soltar toda esa resistencia, me arriesgué a descubrir qué pasaría al final, pero preferí hacer esto, para ya saber de una vez por todas a qué me estaba enfrentando.

Para mi sorpresa, terminé riendo de alegría, el ataque de pánico no sólo no me mató o enloqueció, sino que me dejó totalmente relajada y de cierta forma liberada. Pero para lograr esto, tuve que sentir todo lo que estaba sintiendo, y sí, mientras que lo hacía no lo estaba pasando nada bien, pero definitivamente valió la pena hacerlo, pues ese fue en realidad mi último ataque de pánico que tuve, ya que le perdí el miedo totalmente, no sólo por lo que "sabía" sino porque ya había vivido la verdad: mi cuerpo quería liberarse, yo no estaba en peligro.



Recomendación

Realmente te recomiendo que dejes de distraerte, controlar, rechazar o reprimir los ataques de pánico, pues con esto solo aumentas la tensión, necesitas dejar que tu cuerpo libere las sensaciones, que se expresen, que se canalicen, para que pueda recuperar su equilibrio y ayudarte a relajarte.

Capítulo 25

ABANDONÉ LAS VENTAJAS QUE RECIBÍA POR LA ANSIEDAD

Así es, descubrí que el tener ansiedad y seguir con los ataques de pánico, me estaba ayudando a muchas cosas que no me daba cuenta, me di cuenta que estaba recibiendo ganancias secundarias que hacían que por más que yo quería vivir sin ansiedad, ella seguía ahí. Este fue el punto decisivo para que realmente pudiera dejar ir la ansiedad, si no hubiera hecho este trabajo, yo creo que la ansiedad seguiría en mi vida.

Por ejemplo, llegó un momento en el que yo ya usaba a la ansiedad como pretexto para echarle la culpa a los demás de mi sufrimiento y poder victimizarme, como pretexto para aventarle mi enojo a los demás sin sentirme culpable, y como pretexto de dejar de hacer lo que sabía que necesitaba hacer… pues claro “tenía ansiedad”.

La ansiedad me ayudaba para evadir mis responsabilidades mal entendidas de la vida adulta, para recibir la atención de mis seres queridos, para por un momento, dejar de ponerle tanta atención a los demás y que por primera vez en mi vida, desde mi perspectiva, se tratara de mi.

Además, en mi relación de pareja, la ansiedad me ayudaba para tener un pretexto de no intimar sexualmente, cosa que me generaba mucha culpa en su momento por la misma confusión de *qué está bien hacer y qué no.*

También, el tener ansiedad, reafirmaba mi personalidad melancólica y depresiva que por mucho tiempo había tenido, ya tenía un pretexto para vivir esa

melancolía y acidez ante la vida al 100%. Digamos que la ansiedad me ayudó a dejar salir lo que por dentro escondía muchas veces, pero que no lo mostraba porque no iba con quien “debía de ser”.

Obviamente que la mayoría de estas ventajas provenían de mi niña interior, que de cierta forma estaba haciendo berrinche y quería llamar la atención, salirse con la suya y no crecer. Y otras ventajas simplemente eran ganancias secundarias que de manera inconsciente hacían que me apegara a ella y no la dejara ir.

Es por esta razón que muchas personas se encuentran en momentos felices y contentos, y cuando se acuerdan que tienen ansiedad, vuelven a sentirla, es como si no la dejaras ir porque ya es parte de ti de cierta forma, por esto es importante que te atrevas a despedirte de las ganancias secundarias que la ansiedad te da, y buscar la forma sana de satisfacer esas necesidades, pues de lo contrario, tu querrás seguir sintiéndola.



Recomendación

Haz una lista de ventajas y desventajas de la ansiedad, pensando en las ganancias secundarias que te da, en las necesidades infantiles que cubres, y dales una puntuación a cada una, para que puedas sumar si valen más las ventajas o las desventajas, cuando las desventajas sumen mas que las ventajas, entonces estarás listo para dejar ir a la ansiedad. Y finalmente, pregúntate de qué otra manera adulta puedes cubrir para ti mismo esas necesidades que esta cubriendo la ansiedad.

Capítulo 26

DEJÉ DE CREERME TAN ESPECIAL

Con esto me refiero a que yo creía que era la única con un problema de ansiedad en el mundo, la única con esos pensamientos y miedos, la única y diferente en el mundo. Ahora, claro que soy única, diferente y especial... pero no desde el sentido en el que lo estaba tomando, pues de cierta forma lo tomaba como *todos necesitan atenderme y ayudarme a estar mejor.* Inclusive tengo una tía que desde niña me decía “Reina Fabiola”, pues de alguna forma era la consentida de mi familia y las cosas sí giraban un poco al rededor de mi.

Entonces, de las cosas más sanas que he podido hacer en mi vida es dejarme de ver tan especial, creer que todo tiene que ver conmigo y tomarme las cosas de manera personal. Me di cuenta que lo que yo sentía lo sentían millones de personas más, que tenemos una conciencia compartida, que como seres humanos traemos de cierta forma los mismos retos y cuestionamientos, y que no porque yo los tuviera me hacía más importante o especial que lo demás.

Así es que empecé a platicar sobre lo que me pasaba, y empecé a descubrir que no era la única, que muchos de mis amigos también tenían o habían tenido ataques de pánico, y que todos, al sentirnos especiales, no lo decíamos por miedo a dejar de serlo. Estoy de acuerdo que cada quien vive la experiencia de manera diferente, desde sus zapatos y desde su historia, pero al mismo tiempo, hemos de reconocer que somos igual de humanos que los demás.

Por otro lado, dejé de esperar que los demás me dieran tanta atención y que las

pláticas y actividades giraran al rededor de *Fabi se siente mal, hay que actuar en función de eso,* pues en realidad era muy agotador y hasta asfixiante esta realidad. Así es que al hacer esto, indirectamente dejé de darle tanta importancia y especialidad a la ansiedad en sí, a la tristeza, a la confusión y a todas las cosas densas que me pasaban dentro.

Si me sentía mal, me buscaba un lugar tranquilo para ocuparme de mi, pero ya dejaba de llamar la atención con eso o querer hacerlo más importante de lo que era. De igual forma, dejé de reclamar sobre los conflictos de la infancia y de decirles lo mucho que me afectó.

Me dediqué más bien a ocuparme por sanar, perdonar, ir a terapia y hacer lo que me correspondía, y dejé de usar todo esto como llamada de atención para los demás.



Recomendación

Identifica de qué manera le das más importancia o agrandas lo que te sucede para llamar la atención de los demás, lo haces por cubrir una necesidad emocional, y esa es la que has de cubrir tu mismo para ti.

Capítulo 27

DECIDÍ VIVIR UN AÑO AL 100

Después de un tiempo de que iba a terapia, y hacía mis ejercicios, aún seguía conmigo la depresión que me hacía pensar en que ya no quería vivir así. Seguía con esa sensación de desconexión de mi misma, de las personas y de la realidad, aunque ya sabía que no me iba a volver loca… simplemente me sentía extraña y desconectada.

Y un día fui a una boda de un amigo y me sentía tan separada de los demás, haciendo como que disfrutaba bailar, comiendo sin saborear… cuando normalmente yo disfrutaba mucho de bailar y de la comida y de las bodas, pero en este caso no estaba disfrutando absolutamente nada.

La mayoría de la boda estuve dándole vueltas a la idea de terminar con mi vida, pues ¿qué caso tenía vivir si no podía ni disfrutar de una boda? (equivocadamente pensaba).

Entonces, en una de mis múltiples idas al baño en busca de aire por respirar, mientras que me veía al espejo, me dije a mi misma *Ok, va, si quieres ahora sí vemos la forma de terminar con esta vida, pero antes, te vas a dar una última oportunidad para ser feliz, y vas a hacer lo que se te pegue la regalada gana durante un año.*

Y así lo hice. Decidí que me iba a regalar un año más de vida y que lo iba a vivir como yo quisiera, que me iba a olvidar de cumplir mi supuesta misión en esta vida, de aprovechar lo que había estudiado, de tener o no dinero, de resolver mis

asuntos o mis miedos… simplemente decidí dedicarme a mandar a todos y todo a volar, incluyendo a la ansiedad y hacer lo que quisiera.

Y quizás te suena a rebeldía, pero en realidad no lo fue tanto. Para lo que me ayudó esto fue para llegar a un acuerdo conmigo misma y dejar de darle vueltas a la idea sin llegar a nada. Me ayudó a terminar de quitarme de la cabeza todos los deberías que tenía dentro, todas las exigencias y presiones de lo que tenía que hacer y de quien se suponía que tenía que ser, y pasé a la acción.

Entonces, renuncié a mi trabajo un par de días antes de que me despidieran, pues claro, en realidad no me gustaba estar ahí y se notaba, y me fui a vivir a la playa con mi hermana mayor. Y durante los siguientes meses, seguí con ese *chip* en mi cabeza de hacer lo que realmente quisiera sin mirar para delante y sin mirar para atrás.

Me dejaba llevar por el día y por los antojos del momento, y cada vez que me llegaban los pensamientos enjuiciadores o de presión como *pero… ¿y qué vas a hacer de tu vida?*, simplemente, los mandaba a volar y regresaba a disfrutar de lo que estaba haciendo. Me ayudó mucho el convivir con mis sobrinos, quienes aún eran niños y como buenos niños, viven en el presente, entonces, empecé a tener momentos ricos en el presente.



Recomendación

Si no te importara el dinero, el trabajar, el quedar bien... si no te importara darle gusto a los demás o recibir su aprobación ¿qué harías en éste momento de tu vida? ¿qué harías mañana? no importa si eso no te lleva a ninguna meta productiva, intenta hacerlo, siente lo que es vivir la vida como quieres vivirla.

Capítulo 28

SANÉ A MI NIÑA INTERIOR

En el proceso terapéutico al que asistía una vez por semana, lo que principalmente trabajé fue en sanar, salvar y aprender a cuidar a mi niña interior. Es impresionante que estudiando psicología, nunca había oído hablar de mi niña interior. Pero aún así, ella vivía dentro de mi y con la ansiedad, había despertado haciendo berrinche.

Así es que aprendí a conocerla, me atreví a volver a ver a quién era de niña, contacté tanto con mis alegrías y libertades, como con mis necesidades no cubiertas, aprendí a escucharla y ver qué era lo que estaba necesitando.

Y lo que me di cuenta que estaba necesitando, era una mamá que la hiciera sentirse a salvo, una mamá que le pusiera atención y que estuviera orgullosa de ella. Así es que me dediqué a ser mi propia mamá. Aprendí a darle a mi niña interior el consuelo, el apapacho y la seguridad que necesitaba para sentirse a salvo.

Al mismo tiempo, perdoné en su nombre a mis papas, por todo aquello que ella sintió que no recibió o por todo aquello en lo que fue lastimada. Claro que en el proceso me encontré muchas veces reclamándole a mis papas, aventando dolor y hablando mucho del pasado. Esos momentos era cuando ella se apoderaba de mi pero desde el berrinche y el dolor.

Lo que tuve que aprender a hacer, era a reconocer cuándo estaba tomando el control mi niña interior, y ponerle límites con amor, para que así, yo me animara

a ser la adulta en la que me estaba convirtiendo, y darle la seguridad que ella estaba necesitando.

Aquí he observado que muchas veces en la ansiedad, nuestros niños internos son los que se activan, y es por eso que nos sentimos tan desprotegidos y vulnerables. Muchas veces he escuchado decir a muchos clientes *me siento como un niño, tan sólo quiero que me abracen y me protejan,* ¡y claro!

Es en el momento de crisis, en ese momento en el que te das cuenta que estás pasando a la vida adulta, con sus responsabilidades y decisiones, que nuestros niños se activan para ayudarnos a resolver lo que no está resuelto, y de esta forma, tomar el poder sobre nosotros mismos y entrar a la vida adulta con más seguridad, y al mismo tiempo, con las cosas positivas de nuestros niños internos: su esencia.

Fue así que al volver a conectar con mi niña interior, que recordé quién soy en realidad, quién soy en esencia, me di cuenta que fue poco a poco que me fui haciendo de una personalidad que ya no me estaba funcionando, y decidí retomar lo que sí me gusta de mí misma. Volví a sacar las fotos de mi infancia, y rescaté todo lo que observaba que me encantaba: mi chispa, ternura, mi mirada alegre, mi curiosidad por el mundo, mi imaginación de fantasía, mi creatividad, mi ilusión por vivir, mi simplicidad.

Sin darme cuenta, al salvar mi niña interna, me salvé a mi misma.

Es por esto que te recomiendo que perdones lo que tengas que perdonar, y que te des a ti mismo y a ti misma lo que estás necesitando para sentirte mejor: atención, comprensión, empatía, reconocimiento, pertenencia, y sobre todo, seguridad.



Recomendación

Es posible que te sientas como niño chiquito que lo único que quiere es sentirse protegido y amado, y si es así, créeme que es tu niño interior el que está en acción. El o ella, también es el que está en acción cuando en los momentos de ansiedad, sin darte cuenta, terminas llamando la atención de los demás o poniéndote en un lugar de víctima frente al otro, es el que te hace sentir que tú no puedes cuidarte a ti mismo y que necesitas forzosamente de alguien más a tu lado para sentirte a salvo.

Por eso es sumamente importante que sanes a tu niño interior, y lo que te recomiendo es que empieces por escucharlo y reconocerlo dentro de ti, por darte cuenta cuándo es que emerge pidiendo de tu atención. Paso siguiente, ese niño necesita protección y seguridad, pero quien se la necesita dar eres tú. Por eso, conviértete en tu propia fuente de seguridad, sé tu propia mamá y tu propio papá, sé inclusive tu propia pareja.

Esto lo puedes practicar llevando a cabo tú mismo las acciones que hacen los “fuertes” que te rodean. El objetivo es que tú hagas por ti lo que los demás hacen que te hace sentir protegido y a salvo, desde darte un abrazo, ponerte atención o decirte palabras de aliento.

También puedes hacer una lista de cualidades, fortalezas y virtudes con las que tú cuentas, y que te hacen una persona capaz de cuidar a alguien más, pero ahora, pondrás esas cualidades a tu servicio. La bueno noticia es que seguramente eres muy bueno para encargarte de otros, ya sabes hacerlo, nada más es cuestión de ahora hacerlo por ti.

Cuando vuelvas a disfrutar de tu propia compañía, y confiar en que eres capaz de cuidarte a ti mismo y protegerte, tu niño interior podrá volver a relajarse y dejará de generar su parte de ansiedad dentro de ti.

Capítulo 29

LE PUSE UN ALTO A MI JUEZ INTERIOR Y DESCUBRÍ QUIEN SOY EN REALIDAD

Recuerdo a la perfección un momento en la terapia en la que pusimos a dialogar a mi niña interior con mi juez interior. Después de varios minutos de *dimes y diretes,* en los que el juez interior parecía llevar la victoria, algo pasó con mi niña interior que se fusionó con quien era ahora, y aparentemente de la nada, tomó una fuerza parecida a la del ave fénix, interrumpió al juez interior y le dijo con fuerza *pues no me importa lo que dices ¡Primero voy yo! Y voy a hacer lo que quiero.*

Fue increíble y demasiado liberador. El silencio invadió el consultorio y me quedé atónita de sentir esa fuerza en mi interior, y supe, en ese momento, que esa era quien yo era en realidad, que yo no era todos esos juicios y deberías, que yo no quería todo eso que el juez interno decía que tenía que hacer, yo era la que acababa de responder, y volver a sentirme… a mi misma, fue increíble. Sentí como todas mis neuronas volvían a conectarse y yo me conectaba con el mundo, sentí seguridad, fuerza y poder, claridad y una explosión interna de satisfacción. Todo esto, obviamente, en menos de un minuto. Es aquí donde puedo ver que el tiempo es tan relativo…

La discusión terminó ahí, y ya platicando con mi terapeuta, me di cuenta que mi juez interno tenía sometida a mi niña interna; no la dejaba ser, no la dejaba disfrutar de la vida a menos de que cumpliera con una serie infinita de requisitos, y al mismo tiempo, tenía llena de miedo a mi adulta que pretendía ser.

Descubrí cuáles eran todos esos requisitos que tenía supuestamente que cumplir, como por ejemplo, hacer siempre algo de provecho para los demás o para el mundo, trabajar en acercarme cada día más a la perfección, dedicar mi tiempo a cuestiones altruistas que pudieran salvar al mundo, hacer a un lado mis deseos de placer y sacrificarme siempre por una causa con sentido en el futuro, pensar siempre en mis metas y en alcanzarlas, y privarme de disfrutar el presente sin antes haber cumplido con todos mis pendientes, o sea, primero tenía que ser productiva, y ya después podía ver si me dejaba descansar y disfrutar, lo cual… casi no sucedía, pues siempre hay algo nuevo por hacer o algo más por lograr.

También descubrí que ese juez interno me lo había ido creando yo misma en mi interior, a partir de lo que equivocadamente observaba que hacían las personas que admiraba en mi vida, y a partir de que yo supuse, que si cumplía con todo eso, entonces iba a ser digna de ser amada.

Con el tiempo fui descubriendo que realmente nadie cumple con todos esos requisitos y otros más que mi juez interno me ponía, y que era mi idealización de esas personas que admiraba lo que me hacía creer lo contrario. Empecé a ver a los demás como lo que son, humanos, con deseos y con defectos, y al mismo tiempo con luz y amor interior.

Yo pensaba que o era pura luz y puro amor, o me iría a lo profundo de la oscuridad del pecado. Y con todo este descubrimiento de mi juez interno y de retomar mi propio poder, de cierta forma me integré a mi misma, integré mi parte luz con mi parte sombra, y me di cuenta que todo eso me hacía quien soy, y que quien era, con todo el paquete, era perfecto, y que no tenía que hacer absolutamente nada más por merecer ser feliz o merecer el amor en mi vida.

A partir de este momento, toda mi superación personal, dejó de ser guiada por el rechazo a la maldad o al pecado, y empezó a ser guiada por el amor y por las ganas de experimentar plenitud y felicidad en mi vida, y en lugar de querer convertirme en alguien que no era, desde ahí me he venido dedicando a ser quien en realidad soy, en irme descubriendo en cada momento y en cada etapa de mi vida, y en decidir dejarme ser, y he podido comprobar, que al dejarme ser,

normalmente las cosas fluyen mejor y la satisfacción que siento es genuina, profunda y real.



Recomendación

Siéntate un día a platicar con tu juez interno, con esa parte de ti que te exige, te reclama y te presiona, dile lo que realmente sientes y cómo quieres que funcionen las cosas a partir de ahora, escucha sus razones y arguméntalas, acepta lo que pueda tener razón desde tu punto de vista y ponle un límite donde sientas que nada más te está generando malestar.

Capítulo 30

DEJÉ DE PREOCUPARME TANTO POR LOS DEMÁS

En esa conversación con mi juez interno, el principal alto que le puse, fue que le dije *primero voy yo.*

Yo estaba acostumbrada a pensar primero en los demás, en ayudarles a ser felices, en salvarlos de sus problemas, en evitarles malestares o preocupaciones, en hacer todo lo posible para que estuvieran a gusto, y me preocupaba si no lo estaban.

Pero poco a poco, fui aprendiendo y descubriendo que cada quien decide cómo reaccionar a lo que le sucede, cada quién define su vida y toma sus decisiones, y que lo único que yo puedo hacer es compartirles de mi amor, una vez que me lo he dado a mi misma.

En algún momento, desde muy chiquita, yo había decidido que tenía que ocuparme por ayudar a los demás y salvarlos, específicamente tenía que ayudar a que mis papas fueran felices, en realidad, yo quería ser feliz, y el que ellos no lo fueran me impedía serlo.

Y durante mucho tiempo de mi vida, mi gran angustia era no cumplir mi misión en ésta Tierra, la cual yo creía que era unir a mis papas y que dejaran de discutir. Ahora, he aprendido que sí me gusta ayudar a los demás, pero no por miedo a que por mi culpa les paso algo malo, sino por amor genuino de querer compartirles quien soy y lo que sé.

Cuando me liberé de las preocupaciones por los demás y de querer encargarme de su felicidad, empecé a sentirme ligera en todos los sentidos, principalmente, en cuanto a que dejé de cargar con enojos generados cuando los demás no eran como “deberían de ser”, o cuando las situaciones no eran como “tenían que ser”. Pues claro, al yo querer que todos los demás fueran felices, los llenaba de requisitos de cómo tenían que comportarse, y ¿quién soy yo para decirles cómo tienen que vivir?

Es así que ahora comprendo que cada quien tiene su proceso, que las situaciones son perfectas tal y como son, y que mi única labor es descubrir el aprendizaje en eso y aportar lo que está en mis capacidades aportar, confiando en que cada quien tomará de eso lo mejor que pueda.

Y lo más importante de todo esto, es que al liberarme de cargar a los demás, empecé a ocuparme genuinamente de mi misma, descubriendo que no eran ellos quienes tenían que hacerme feliz al ser felices, sino que esa era mi misión y solamente yo podía cubrirla.



Recomendación

Haz una lista de todas las cosas que tu crees que necesitas hacer por los demás, y a lado, escribe todas las cosas que estás necesitando hacer por ti. Una vez que termines de hacer la lista para ti, puedes empezar a hacer las cosas por los demás, siempre y cuando nazcan de un genuino amor y no de una codependencia o necesidad.

Capítulo 31

ME LIBERÉ DE LA CODEPENDENCIA

Durante este tiempo, yo dependía mucho de mi relación de pareja para sentirme bien, de cierta forma no podía despegarme de él y cuando se iba sentía una opresión en el pecho impresionante. Me di cuenta que esto no era saludable, y que ya no sabía realmente por qué estaba en la relación.

Fue así que le pedí darnos un tiempo, para que yo pudiera separarme de todo eso y descubrirme y descifrar qué me estaba pasando. Al mismo tiempo, vivía lejos de mis papás, de quienes también era codependiente, y al irme vivir con mi hermana, les permitió tranquilizar sus preocupaciones de sobreprotección, lo cual a mi me dio espacio para respirar.

Así es que encontré espacio para mi, el cual no hallaba por la codependencia. Cuando vives relaciones codependientes, es normal que de repente te sientas asfixiado, como si quisieras salir corriendo… y bueno, eso hice. Y con mucho trabajo, empecé a tomar decisiones a pesar de que esas decisiones pudieran lastimar a quienes quería, en este caso, a mi pareja y a mis papas, pero al hacerlo, recuperé esa fortaleza que estaba escondida y me forcé, por así decirlo, a estar conmigo misma y volver a confiar en que conmigo bastaba para sentirme segura y feliz.

El trabajo con la codependencia siguió por muchos años más en mi vida, pero ya no era un ingrediente de ansiedad elevada o ataques de pánico. Sin embargo, encuentro mucha relación entre relaciones de pareja codependientes y ansiedad,

pues los ingredientes de enojo y miedo se mezclan muy bien.

Para poderme liberar realmente de la codependencia lo más importante fue confiar en los demás, confiar en que ellos podían cuidarse a sí mismos, pues de cierta forma al crecer con un papá que tomaba en exceso, aprendí a preocuparme por él, por si iba a llegar en la noche, por si iba a llegar a discutir con mi mamá... y después, mi mamá, al salir a trabajar, también me preocupaba por ella. Y de cierta forma, no confiaba en que ellos pudieran cuidarse a sí mismos.

Recuerdo las miles de veces que me angustiaba y preocupaba en exceso pensando que algo malo podría pasarles, sin darme cuenta que eran unos adultos totalmente responsables de si mismos, y que si les pasaba algo yo no tenía absolutamente nada de culpa, pero de niña yo sentía que era mi responsabilidad cuidar de los adultos a mi alrededor, eso es codependencia y para liberarme de ella, aprendí a regresarle al otro su propio responsabilidad y confiar en que tenían la capacidad para auto cuidarse.



Recomendación

Si tu sientes que estás en una relación codependiente, te recomiendo que lo platiquen, que vayan a terapia y que encuentren formas de volver a ser independientes en la relación, gozando simplemente por el hecho de compartirse mutuamente.

Capítulo 32

DECIDÍ EN QUÉ QUERÍA CREER

Al darme cuenta de toda la cantidad de "deberías" y creencias negativas que llevaba en mi interior, decidí hacer un listado de todas ellas. Escribí todo lo que creía de mi, de los demás, de mi familia, de mi pasado, del mundo, de la vida, de Dios… de absolutamente todo lo que podía imaginar que tenía una creencia u opinión al respecto.

Creo que eran 3 cuartillas por delante y por detrás de puras creencias. Y entonces me puse a revisar una por una, mientras que me preguntaba si esa creencia me hacía feliz o me hacía infeliz, si de verdad me constaba que fuera verdad o si me sonaba más bien a algo aprendido pero que podría no ser tan real.

De esta forma, fui eliminando las creencias que no me hacían feliz, o simplemente las que ya no quería tener en mi interior. Esto lo logre gracias a que pude comprender realmente que yo podía elegir en qué creer, dándome cuenta que si hubiera nacido en otra familia en la India, tendría creencias diferentes a las que estaría igual de apegada. Entonces, por primera vez en mi vida, me sentí con la libertad de elegir en qué creer, como si estuviera eligiendo qué tipo de vida tener.

Lo importante fue preguntarme ante cada creencia qué tan real era, en qué estaba fundamentada, y sobre todo, yo en el fondo desde mi conciencia... qué creía al respecto de ella.

Al terminar el trabajo de revisar aproximadamente unas 60 creencias, terminé

con con tan sólo 3 principales: estoy aquí para ser feliz, puedo elegir ser libre en todo momento y tengo la capacidad y los dones para lograrlo, la verdad me libera.

Creo que en lo principal que dejé de creer fue en que si no cumplía mi misión de vida, decepcionaría a los demás y a Dios y probablemente me iría al infierno, dejé de creer que existiera el infierno como un lugar de sufrimiento eterno, dejé de creer que Dios estuviera evaluándome constantemente, dejé de creer que yo tenía que hacer todo lo posible por salvar a los demás, dejé de creer que en la vida las cosas fueran complicadas, que tuviera que ser exitosa, que tuviera que tener una pareja para ser feliz… en fin, dejé de creer en las mentiras sin fundamento que vivían en mi interior y nada más me atormentaban y llegué a la conclusión de que si algo quiere Dios, es que sea feliz con toda la creación que Él ha hecho para mi y que si algo no me lleva a la felicidad lo sabré.

Capítulo 33

LE DI LA VUELTA A MIS HÁBITOS MENTALES NEGATIVOS

Durante los meses que viví en la playa, a lo que más me dediqué fue, además de hacer ejercicio, nadar y pasear, a darle la vuelta a mis hábitos mentales negativos. Empecé a darme cuenta que normalmente si pensaba algo, me seguía pensando sobre eso, hasta que afectaba mi actitud y mi estado de ánimo, y con eso bastaba para que me día se echara a perder.

Entonces decidí empezar a pensar al revés, y si pensaba algo, me iba para el otro camino del que normalmente me iría, normalmente ese camino hacía que me levantara de la cama o de donde estaba y que me pusiera a hacer cosas o simplemente regresar al presente.

Aprendí a ponerle alto a los pensamientos que no me llevaban a ningún lugar bonito, y a reconocer de dónde llegaban esos pensamientos, y a ver que normalmente llegaban por asociaciones equivocadas, por memorias o por costumbre.

Entonces digamos que por un par de meses, me dediqué a hacer lo contrario de lo que mi mente me decía. Si mi mente me decía *mejor no digas nada porque se pueden enojar,* entonces lo decía. Si mi mente me decía *qué flojera levantarte de la cama*, me levantaba, o si me decía *qué pena ir a nadar y que vean tus gorditos*, me ponía el bikini y me salía a la playa.

Desde lo más cotidiano hasta lo más complejo, empecé a darme cuenta que al hacer lo contrario de lo que mis pensamientos negativos me decían,

experimentaba la verdad, me ubicaba en la realidad, y disfrutaba de lo que hacía.

Supongo que ahí fue que empecé a recuperar el gusto por la vida, por la comida y por las sensaciones de mi cuerpo en general. Pues cuando estás sumergido en la cadena de pensamientos negativos, dejas realmente de disfrutar la vida. Al hacer esto, salí completamente de mi confort, y eso me forzó a dejar de pensar tanto, aumentando la acción y las experiencias, el contacto genuino con la gente, el tener mi atención en lo que estaba haciendo.

Otra forma de entender esto es como *pensar al revés*, y una vez que generas ese nuevo pensamiento, la parte importante es actuar en correspondencia a él. Y al actuar, te das cuenta que es más verdad este nuevo pensamiento que el negativo que solo se fundamentaba en razones mentales también equivocadas.



Recomendación

Cada vez que te llegue un pensamiento negativo, identifica que te está generando malestar, ponle un alto, y genera un pensamiento que sea contrario a ese, y después pasa a la acción de lo que este nuevo pensamiento te está diciendo.

Capítulo 34

ME DESIDENTIFIQUÉ DE LA MELANCOLÍA

La melancolía era algo muy importante para mi, era el motor que me impulsaba a escribir poemas de amor y desamor, de existencialismo y filosofía. Mucho antes de que llegaran los ataques de pánico a mi vida, yo me consideraba una persona *conflictuada por sus emociones,* con la necesidad de tumbarme a la cama a observar el techo blanco y cuestionarme sobre la blancura y su polo opuesto, la oscuridad.

Me gustaba cuestionarme las cosas, pero lo hacía desde un plano existencialista y con una visión un tanto dramática.

Y gracias a la ansiedad, pude descubrir que la mayoría de lo que plasmaba en los poemas, así como las canciones que escuchaba y sobre todo, los pensamientos que tenía, eran total y absolutamente distorsionados, incorrectos y semillas para mi malestar emocional.

Claro que me dolió darme cuenta que mucho con lo que estaba identificada de mi misma no me funcionaba para ser feliz, y que aunque yo pensaba que así era la realidad, no lo era. Pasé por una etapa de duelo de esa parte de mi misma que casi me completaba, pero la verdad… es que no extraño a esa melancolía ni tantito.

Ahora tengo otros motores y otras motivaciones, me sigo cuestionando sobre las cosas pero ahora bajo una perspectiva más realista, y realmente, ya no necesito sentir la profundidad desde la oscuridad, pero sí la siento ahora desde otro lugar

aún más satisfactorio. Sigo sintiendo con gran intensidad pero digamos que… ya no duele, sino que se expande.

Para lograr esto, naturalmente me fui despidiendo de cierta música y de mi ropa negra, de mis botas negras, de mis *sweteres* negros que me amarraba a la cadera (quien me conocía sabe a lo que me refiero) y empecé gradualmente a usar más color y a escuchar música más alegre y con letras no tan distorsionadas, descubrí el reggae y realmente era lo único que escuchaba por un tiempo.

Y ahora, sigo escribiendo poesía y sigo cuestionándome sobre la vida, pero contacto y expreso con otra realidad, la cual desde mi punto de vista, es mucho más profunda y existencialista que la de antes, nada más que ahora al hacerlo no me voy anímicamente para abajo, sino como mencionaba antes, me expando y me ensancho desde mi conciencia.

Con esto me refiero a que no se trata de que abandones tu capacidad de cuestionarte sobre la vida y sentir profundo, sino que dejes de creer que esa profundidad es negativa u oscura, y que descubras que más allá de la melancolía, existe una riqueza de sentimientos igualmente satisfactorios.



Recomendación

Date cuenta cómo tienes una imagen de ti mismo la cual es quizás negativa o complicada, reflexiona sobre el hecho de que así no naciste, toma de esta imagen lo que tu crees que si van con tu esencia y ve dejando lo que en realidad la opaca.

Capítulo 35

APRENDÍ DE LA NATURALEZA

Sumergirnos en la naturaleza tiene más poder del que podemos imaginar, estamos íntimamente conectados con la naturaleza pero no aprovechamos de ésta capacidad que tenemos y de los beneficios que nos da. En la naturaleza las cosas fluyen naturalmente, con sentido, no hay bueno ni malo, simplemente hay vida queriendo vivir, y esa misma vida que late en la naturaleza que nos rodea late dentro de nosotros, pues somos parte de ella.

Los meses que viví en Cancún prácticamente todas las noches me salía al balcón a escuchar el mar mientras escribía sobre lo que me estaba pasando dentro. Y cuando terminaba, me bajaba y me sentaba a la orilla del mar a simplemente escucharlo. Por otro lado, en las mañanas salía a caminar un rato en la arena. En estos momentos sentía que me era casi imposible enfrascarme en mis pensamientos y que solamente podía observar.

Al observar con toda mi atención y casi con la mente vacía, llegaban aprendizajes, información que me hacía sentir en paz, comprendía cosas sobre las olas, sobre las piedras, la arena, los peces, las nubes, el viento... y después volteaba y veía los edificios y los humanos, y comprendía esa separación de nosotros con nuestra sabiduría interna natural.

Entonces empecé a contactar con la sabiduría de la naturaleza, como por ejemplo, que cada ola es única, irrepetible, conformada por gotas de agua igualmente únicas e irrepetibles que están en constante movimiento, cada ola le

ayuda a la siguiente para llegar, y cuando se regresa se convierte de nuevo en mar. Así fue que comprendí que todo era parte de un proceso perfecto, que aunque yo sintiera que estaba desapareciendo.. en realidad estaba regresando al todo que me conformaba para regresar de nuevo con más fuerza.

El sentir la brisa sobre mi piel me recordaba cómo mi cuerpo existe, a pesar de todas las veces que me sentía como fantasma o como si la realidad sólo existiera en mi mente, cuando sentía la brisa en mi cachete me quedaba claro que estaba ocupando un espacio, que era un algo que se encontraba con el viento, comprendí que las cosas existen cuando se sienten, y que yo podía definir qué sentir.

Como estos aprendizajes tuve muchos más, pero definitivamente el sumergirme en la naturaleza y observarla es sanador para mi y estoy segura que lo es para todos los humanos, pues somos uno con ella, nada más que con nuestro pensamiento y por miedo a salir lastimados nos hemos separado.



Recomendación

Desde el lugar en el que estés intenta salir a observar la naturaleza, céntrate por al menos 10 minutos a observar como se mueven las nubes, las plantas de los arboles, como cantan los pájaros, date cuenta cómo todo funciona de manera perfecta e interconectada.

Capítulo 36

DESCUBRÍ QUE SER ADULTO NO ERA PESADO NI DIFÍCIL

Por este mismo conflicto entre que ya "tienes que ser adulto" pero tienes asuntos sin resolver desde tu infancia, es que muchas personas con ansiedad tienen miedo a crecer y quisieran seguir como están. Se sienten abrumadas al tomar responsabilidades y con una presión sobre la espalda del tamaño del mundo, difícil de sostener.

Al menos, así estaba yo. Y después de hacer las paces con mi infancia y recuperar mi esencia (quien en realidad soy y quien quería ser), decidí empezar a hacerme cargo de mi misma. Pero aquí lo importante es que empecé a hacerme cargo de la manera que yo quería hacerme cargo. Me olvidé por un momento de lo que "se supone o debería" de estar haciendo con mi edad, con mi carrera, con mi vida… y empecé a hacer por mí lo que quería hacer por mí.

Después de mi proceso de sanación en la playa, es que me hice un nuevo plan dirigido a responder la pregunta ¿ahora cómo me quiero sentir en mi vida? A partir de responder esa pregunta, me enfoqué en pensar en qué quería trabajar que realmente disfrutara, más allá de que si había trabajo en eso o no, que si era digno o no, que si era fácil o no, si representaba éxito o si me fuera a dejar dinero.

Fue así que retomé algo que me ilusionaba mucho y que me gustaba, que era trabajar con grupos de personal de intendencia en empresas, dándoles dinámicas de empoderamiento y superación personal. Creo que re conectar con algo que

me gustara y que después se convirtiera en pasión fue fundamental para reactivarme a querer volver a vivir.

Creo que cuando estamos conectados con lo que nos apasiona en la vida difícilmente la ansiedad elevada tiene en ella cabida. La pasión es esa fuerza interna que te hace levantarte en las mañanas para conquistar lo que estás soñando, lo que sabes que puede suceder, lo que te llena de vitalidad para pasar a la acción.

Entonces creé mi propia marca *Cree-se*, por la idea de que cuando crees en ti y en tu ser puedes crecer. Una amiga me ayudó a ponerle identidad, y con eso, empecé a buscar en internet empresas de *outsourcing* que tuvieran personal de intendencia con el que yo pudiera ir a trabajar un día a la semana. Me ilusionaba tanto esto, que estaba dispuesta a hacerlo gratis, yo sólo quería que me prestaran a la gente y me dieran un rato de su tiempo.

Y con lo que me topé, fue que a la mayoría de este tipo de empresas no les interesaba darles autoestima a sus empleados, por diferentes razones, pero principalmente, no les interesaba generar pertenencia en ellos pues es un tipo de personal flotante, que viene y va.

Claro que me desilusioné mucho, y claro que agarrar el teléfono y marcar como vil desconocida al departamento de recursos humanos, era algo que me angustiaba y generaba ansiedad, pero aún así lo hacía y veía que no era tan terrible como yo pensaba. Sin embargo, el recibir rechazos y "malas" noticias no me detuvo, y me puse a buscar otras opciones.

Fue así que descubrí que había otro tipo de empresas, que se dedicaban a capacitar personal de otras empresas en tema de integración de equipos de trabajo y superación personal. Entonces me enfoqué en elegir las que me gustaran para presentarles el proyecto y ver si a través de ellos lo podía emplear.

Durante todo este proceso, yo tenía muy claro que fuera lo que fuera a lo que me dedicaría, sería algo que me apasionaría, y sería en un ambiente agradable, y sería sin la presión de "tienes que cumplir un horario y objetivos, vestirte de tal

forma, aprovechar tus días contados de vacaciones, y si no cumples, gracias por participar".

Y fue así que me encontré con Coscatl, una empresa dedicada a integrar equipos de trabajo a través de la toma de consciencia personal y grupal, y lo que me capturó fue que en su sección de *trabajo con nosotros* decía… *si quieres un trabajo con horario fijo, prestaciones de ley y días de vacaciones, haz click aquí* y al darle click, te mandaba a OCC (página en internet para encontrar trabajo en empresas). En otras palabras, si buscas un trabajo como todos, este no es tu lugar.

¿Mi conclusión? ¡Este sí es mi lugar!

Y así fue que descubrí que existían más locos como yo allá afuera, locos que querían hacer algo de provecho por el mundo y por las personas pero sin descuidarse a sí mismos, locos que les gustaba su trabajo y por eso no necesitaban de un horario, locos que te aceptaban no por tu curriculum sino por tu personalidad y tus sueños, locos interesados en temas de consciencia y al mismo tiempo, generadores de ingresos económicos.

Entonces me di cuenta que la vida adulta no tenía por qué ser aburrida, rutinaria y llena de presiones, que al cumplir con mis "responsabilidades" de grande no tenía por qué hacer a un lado a mi niña interna, que no tenía que sacrificarme en lo más mínimo para tener dinero y que era libre de crear mi vida como yo quería.

Aquí también me di cuenta que yo podía crear mi propia realidad, que si yo quería un tipo de trabajo, yo me lo podía inventar y que seguramente, iba a existir alguien allá afuera que compartiera mi visión, comprobé que no estaba sola en esta misión y que lo que fuera que soñara, lo podía lograr.

Recuerdo esos primeros meses en los que entré a "trabajar" en Coscatl, donde di el salto de la ansiedad a la plenitud, mi papá me prestaba su coche y me iba cantando de la alegría de un lado al otro, empecé a salir a conciertos de música que me gustaban con gente que realmente me caía bien, disfrutaba de mi compañía y de lo que hacía todos los días, realmente experimenté un tipo de

felicidad, en la que no dependía de *cuánto ganaba, con quién andaba o cómo me veía,* simplemente era feliz porque me sentía libre.

El proyecto de Cree-se no llegó a las empresas, pero aún así fue perfecto, pues al buscar implementarlo, descubrí nuevos caminos y nuevos aprendizajes dentro de Coscatl que ni sabía que existían, y que me fueron llevando paso a paso al lugar donde me encuentro ahora, y es por eso que tampoco hay que aferrarse a los sueños como nos los imaginamos, sino mantenernos con la visión clara de lo que en esencia queremos, y la forma en la que se manifestará esa esencia puede cambiar y ser de mil formas diferentes, y no pasa nada, así es perfecto.



Recomendación

Date cuenta que las presiones de la vida adulta están mal entendidas, y que quienes la viven así, como presiones, es porque así lo han elegido, porque así lo han aprendido.

Si tu eres una persona que todavía no entra a esa vida adulta, y más bien te sientes presionado por lo que implica y evitas esas responsabilidades, estás en un tiempo perfecto de reformular qué significa para ti ser adulto, qué tipo de responsabilidades quieres asumir y de qué manera quieres cubrirlas.

Y si más bien, eres una persona que ya te encuentras en el mundo del adulto presionado, con miedo a perder el trabajo porque tienes que tener dinero, con la presión de ser exitoso y subir puestos o de mantener tu negocio a flote, lo que más te puedo recomendar es que te acerques a una nueva forma de ver la vida, donde confías en que tienes todas las posibilidades para salir adelante pase lo que pase, donde la abundancia te rodea y tan sólo necesitas confiar y actuar en consecuencia a esa verdad.

Pero sea cual sea tu caso, te recomiendo que escribas todas las creencias que tienes acerca de lo que significa ser adulto y lo que significa ser responsable de

ti, y que puedas evaluar qué tan realistas y positivas son esas creencias, para que en caso de que no lo sean, puedas modificarlas y empezar a actuar diferente en tu vida.

También, es importante que reconozcas por qué sí eres capaz de ser responsable de ti y cuidarte, como veíamos en el apartado del niño interior.

Creo que la vida adulta deja de ser algo que te presiona y difícil en el momento que eliges cómo y con quién vivir, en el momento que tomas tus decisiones dejando de pensar en cubrir expectativas de los demás, en el momento que confías en tus dones y aptitudes, reconociéndote único, diferente y valioso, confiando en que al hacer lo que eliges hacer, la abundancia económica te acompañará.

Claro que se necesita de esfuerzo y constancia, pero el esfuerzo no es lo mismo que sacrificio ni desgaste, el esfuerzo al que me refiero es la motivación que te impulsa a vivir la realidad que quieres vivir hoy, en este momento, en este presente, y se multiplique y expanda hacia tu futuro.

Los Kabalistas saben que puedes vivir en el 1% de la abundancia, o en el 99% de la carencia donde viven las mentiras y la fantasía de la realidad. Pues la verdad, es que la realidad no tiene por qué ser un sacrificio que duele o que cuesta trabajo, mucho menos tiene que ser pesado, sea cual sea tu circunstancias económicas o tu realidad, puedes estar satisfecho con lo que haces y con lo que tienes, siempre y cuando lo que hagas sea tu propia decisión, y no algo impuesto de lo que no te puedes zafar.

Capítulo 37

APRENDÍ A CUIDARME Y AMARME

Una parte fundamental y básica de la recuperación de la ansiedad, es aprender a cuidarte en todos los sentidos. Como yo y muchos de quienes tienen ansiedad, estamos acostumbrados a tener nuestra atención fuera de nosotros *¿Me querrá? Le gustaré? Me aprobará?* nos olvidamos de nuestras necesidades y terminamos descuidándonos.

Fue así que poco a poco me fui dando cuenta de cómo me descuidaba, tanto en mi físico como en mi espíritu. Me descuidaba al tener sed y no tomar agua, al tener frío y no pedir un *swetter,* al tener ganas de ir al baño y aguantarme por evitar las miradas. Me descuidaba en que lo que yo necesitaba podía ser aplazado, pues claro, se trataba de mí, pero no se tratara de alguien más porque eso podía ser aplazado.

Entonces dejaba para después las cosas que quería hacer o que necesitaba hacer para estar mejor, desde cortarme las uñas de los pies hasta leer el libro que quería leer.

Descubrí que en realidad no sólo me descuidaba, sino que también me maltrataba a mi misma, en la forma en la que me hablaba y en la forma en la que me trataba.

Me regañaba si me equivocaba, me exigía mejorar rápido, me presionaba por tantas cosas y me castigaba si no las hacía bien o si el resultado no era el ideal. Por esto mismo, claro que terminaba descuidándome y maltratándome.

Entonces le di la vuelta a esta situación, me hice mi prioridad y empecé a consentirme. Cada vez que me hablaba feo y me regañaba, activaba dentro de mí una actitud de amor y de comprensión, una actitud de empatía y de paciencia. Lo bueno de todo esto, es que yo sí sabía amar a los demás, sí sabía cómo ser con los demás, sí sabía cuidar a los demás. Entonces lo único que tuve que hacer fue hacer todas esas cosas por mi.

Recuerdo haber hecho una lista de todas las cosas que hacía por los demás que demostraba que los cuidaba y que los amaba, y durante un tiempo, me dediqué a hacer cada día, una de esas cosas por mi. Después lo llevé a otro nivel, y empecé a hacer por mi las cosas que hacía por una pareja, después, agregué en esa lista todas las cosas que me gustaría que los demás hicieran por mi, especialmente mi mamá.

Fue así, que aprendí a amarme. Pero no fue a través de una idea, fue a través de acciones que me demostraban que yo me amaba a mi misma, y gracias a esas acciones, de cierta forma me conquisté.

Por un momento quise sentirme mal por lo *narcisa* que me sentía, pero en realidad duró sólo un momento, pues sabía que éste amor por mi misma, este *autoenamoramiento* era sano y positivo, y por primera vez, pude ver en mí y disfrutar de mi, todo eso que otras personas me decían que tenía, siento que antes ni si quiera les prestaba atención cuando me echaban flores de cualquier cosa.

Ahora yo me echaba flores, me echaba piropos y me mandaba besos, me decía palabras de amor y me respondía con mi diálogo interno desde la comprensión y la empatía. Realmente aprendí a dejar de juzgarme, culparme y criticarme, y puedo decir que ahí es donde conocí un amor que no sabía que existía.

Otra cosa que me ayudó en este proceso, fue hacerme una carta a mi misma, pero esa carta la hice como si la escribiera la persona que más me amaba en el mundo. Recuerdo que la hice cuando mis niveles de ansiedad todavía estaban muy elevados, antes de enamorarme de mi, pero ahora que lo recuerdo, ahí empezó el proceso de *autoamor,* en el momento que pude darme el consuelo que

necesitaba, en el momento que lo necesitaba más.



Recomendación

Escríbete una carta de amor a ti, escucha lo que te gustaría escuchar de los demás, pero dítelo a ti mismo. Toda esa comprensión que buscas en los demás, tú te la puedes dar, así es que cierra el libro y empieza esa carta lo antes que puedas.

Capítulo 38

APRENDÍ A DECIR QUE "NO"

Parte fundamental de aprender a amarme fue aprender a decir que no. Y digo aprender, porque realmente no sabemos hacerlo. En mi caso me costaba trabajo decir que no porque tenía miedo a llevarle la contrario a alguien y que con eso pudiera generar conflicto, y le tenía miedo a los conflictos. No me sentía capaz de tener un desacuerdo con alguien, pues me ponía tan tensa tan sólo de imaginarlo que se me iban las palabras o los argumentos.

Además claro, no podía decir que no porque iba en contra de mi creencia de *debo de complacer a los demás, jamás debo de dar lata.* Decir que no me hacía sentir que estaba en peligro sin saber bien por qué, y era porque corría el peligro de dejar de complacer o agradar, de mostrarme necia o intolerante, y que con eso perdiera mi imagen de buena que me permitía sentirme amada.

Para aprender a decir que no, tuve que aventurarme a la posibilidad de perder el cariño y la aceptación de los demás. Pero decir que no, no solamente es diciendo la palabra "no", sino haciendo cosas que tu sabes que a los demás no les parece, o dejando de hacer las cosas que tu crees que a los demás sí les parece pero que en el fondo no quieres hacer.

Y esta fue una parte fundamental para mi recuperación, pues al empezarme a mostrar más como soy, tuve que empezar a decir lo que no me parecía, y no solo eso, sino que tuve que empezar a actuar en consecuencia y arriesgarme a dejar de ser amada. Para mi sorpresa, sucedió lo contrario, me sentí aún más amada,

pues ahora sabía que me amaban a mí tal y como soy, y no nada más a la máscara de *siempre complaciente* que me ponía.

Aprendí que al decir que no o al expresar mi opinión contraria a la de los demás, me ayudaba a conocerme a mi, en mis gustos y preferencias, y me ayudaba a aceptar al otro en sus diferencias. Y esto me permitió darme a conocer y ser distinguida por algo, a ser identificada por mis gustos, por mis opiniones y puntos de vista, y aunque fueran diferentes a las de quienes me rodeaban... esto no significaba que me dejaran de querer.

La forma en lo que lo logré fue simplemente haciéndolo, no había otra forma, empecé a practicarlo frente al espejo, a ensayar escenarios donde no estaba de acuerdo con algo y lo decía, o donde hacía algo que iba en contra de lo que se esperaba de mi, y después lo hacía. Reconozco que en un inicio a mi familia esto le causó confusión o incomodidad, pero con el diálogo logré expresarles lo que me gusta y ahora puedo decir que me aceptan totalmente como soy.

También lo logré con un ejercicio que hice de escribir durante todo un día las veces que era asertiva (hacía o decía lo que pensaba) contra las veces que no lo era (decía que sí queriendo decir que no o al revés). Me asombré de la inmensa cantidad de momentos poco asertivos y de lo mal que me hacían sentir. Al día siguiente dejé de hacerlo.



Recomendación

Observa para qué complaces a los demás, qué miedos se te activan cuando te imaginas diciendo que no o llevando la contrario, y esos miedos hacen referencia a alguna creencia sobre lo que debes ser o hacer, debate esas creencias y date cuenta que tienes todo el derecho de tener tu propia opinión y de hacer uso de tu tiempo como tu quieras.

Capítulo 39

ME DEJÉ EXPERIMENTAR

Para estos momentos yo ya no tenía prácticamente nada de ansiedad y los ataques de pánico se habían desaparecido, y más bien ahora me enfoqué en descubrir realmente quién quería ser, pues ya sabía en qué quería creer, pero me faltaba ponerlo en práctica en la vida y ver cómo es que realmente funcionaba.

Así es que empecé a dejarme llevar por mi inspiración y por mis antojos del momento, contacté lo que es la verdadera libertad al dejarme de preocupar por lo que pensaran los demás, pues si se me antojaba irme a leer a un rincón de la ciudad que siempre se me había antojado pero parecía propiedad privada (cosa que no lo era), pues iba y lo hacía.

De esta misma forma empecé a ir a conciertos de música que me gustaban aunque fuera de inicio sola, empecé a llegar a la hora que quería a mi casa a pesar de generar malestar en mi papá (ya estaba de regreso de la playa), empecé a salir con quien me invitaba, y sí se me antojaba iba y si no no.

Por ejemplo, durante mucho tiempo veía a *los hippies* que venden sus pulseras en el centro con cierta envidia y celo, pues los veía libres, sin apegos... entonces en el fondo siempre fantaseaba con hacer lo mismo y ser una de ellos, y así fue que un día platicando con uno de ellos me sumé a su plan de ir de viaje por el país haciendo pulseritas. Bien pues no lo hice, pero con un día de convivir y estar sentada en el piso del centro de mi ciudad, me bastó para darme cuenta que era más una fantasía y una necesidad de ser libre, que realmente el quererme ir

de viaje con ellos.

Y como esto, descubrí muchas otras cosas más, solamente experimentando y pasando a la acción fue que me di cuenta si realmente algunas cosas me hacían bien o me hacían mal, me di cuenta que no hay reglas en la vida sino que más bien depende de la intención con la que haces las cosas, de la expectativa que les pones, de los juicios y miedos que tenemos respecto a eso. Y al liberarme de todo esto, creo que pude llegar a elegir lo que en realidad me gustaba a mi como Fabiola en ese momento.

Fue así que llegué a mis propias conclusiones sobre la sexualidad, la religión y el estilo de vida que quería llevar, antes nada más viajaba entre fantasía y miedo, entre *me gustaría hacer eso pero es pecado,* o *me gustaría hacer eso pero es mal visto, debería de hacer esto pero me da miedo.*

Y entonces me di cuenta que efectivamente tener relaciones sexuales sin amor no es lo mío, que salir sola no era el fin del mundo, que podía relacionarme con cualquier tipo de persona, que podía sonreírle al chavo del semáforo y no me iba a hacer daño, que no es que el alcohol sea malo sino que depende de la intención y cantidad con la que lo usaba, que no puedo juzgar a una persona por su apariencia (no porque tenga buena apariencia tiene buenas intenciones y viceversa), que estoy conectada con Dios aunque no vaya a misa los domingos, que el pecado no me lo quita un padrecito sino que tengo que perdonarme y reparar los daños, que soy libre en todos los sentidos, que no existe el castigo mas que el que yo me daba.

En fin, como estas, muchas otras conclusiones más, pero solo las pude contactar haciendo prueba y error, viendo cómo me sentía al hacerlo, sin juzgarme y sin criticarme, llegando a una conclusión que se adaptara realmente a mi persona. Con esto, le di mucha razón a sermones que me daban mis papás, pero ahora porque lo sabía desde mi propia experiencia, y al mismo tiempo, observé en qué me diferencio y de ellos y por primera vez pude sentirme un poco rebelde.

Creo que para eso sirve la adolescencia, para rebelarnos un poco o mucho a lo

que nos enseñan en casa y poder experimentar y llegar a nuestras conclusiones, y si pudiéramos hacerlo acompañados de una comunicación honesta y abierta con nuestros papas... o más bien, si no tuviéramos la necesidad de escapar o huir, no tendríamos que llegar a estas conclusiones a la mala.



Recomendación

Te recomiendo que te asegures de que estás convencido de lo que crees porque así lo has experimentado en tu vida, y que eso en lo que crees, te ayude a sentirte mejor en lugar de sentirte prisionero en este planeta Tierra.

Capítulo 40

PINTÉ COMO 30 BOTELLAS

Así es. Yo pensaba que no sabía dibujar, me consideraba muy mala y hasta miedo me daba agarrar un pincel. Pero dentro de mí algo se activó y me dieron ganas de pintar botellas de vino recicladas, y como estaba en modalidad de experimentar, lo hice.

He podido observar que la mayoría de las personas con ansiedad, esconden en su interior un artista reprimido. Algunos sí lo manifiestan y son muy buenos en lo que hacen, pero una gran mayoría, lo reprimen y se consideran malos para las artes. Esto es por la sensibilidad y emotividad que llevamos dentro, pero que no permitimos que se salga a expresar, por las ganas de hacerlo perfecto o por el miedo a la opinión de los demás.

Entonces me olvidé de que no tenía caso pintar botellas, me olvidé de cómo podrían quedar, me olvidé de lo que mis papas me decían… y me puse a pintar. Me compré pinturas que me gustaban y encontré diseños que me inspiraban. Esto fue muy importante para mi porque pasé muchas tardes pintando, depositando en cada pincelada las emociones y sentimientos tan fuertes que habían dentro de mí.

Hacer esto fue una forma de expresar sin palabras y sin lógica, de plasmar mi interior en el exterior, y de repente no podía parar, y cada objeto que veía ya lo quería pintar. Pinté la silla de mi escritorio, los apagadores de la luz de mi cuarto y el baño y estuve a punto de apoderarme de la puerta completa. Ahora entiendo

que esto se conoce como arte objeto, y ¡me encanta!

Lo increíble de esta experiencia es que realmente me olvidé de si me quedaba bonito o no, y simplemente lo hice porque lo disfrutaba. Unos cuantos meses después, con esas botellas construí un mueble con repisas, el cual me encanta y simboliza esta etapa de evolución en mi interior, en la que pase de ser oscura y disque intelectual, a luminosa y expresiva.

Después, me uní con una amiga y pusimos nuestra tienda de objetos reciclados *la casa de la pepena,* porque andábamos pepenando por la ciudad cosas que tuvieran el potencial de convertirse en algo bonito. Nos fuimos a parar en exposiciones y escuelas, nuestro trabajo fue reconocido y valorado, pero eso sí, no muy comprado...pero eso no nos importó, éramos felices en nuestro taller de reciclaje.

Tiempo después nos ganó la necesidad económica y nos pusimos a trabajar en otras cosas, pero lo padre de todo esto es que no me quedé con las ganas de hacerlo, y que aprendí que lo que empieza como un pequeño antojo se puede convertir en un gran proyecto y hasta negocio. Por eso, desde ahí hago mi mayor esfuerzo por dejarme llevar por lo que me inspira, y me olvido de "¿me saldrá bien o no? ¿tendrá caso o no?", y simplemente lo hago.



Recomendación

Olvídate de tus creencias de si eres bueno o no en lo que te gusta hacer, y simplemente hazlo, ya sea como *hobbie* o como algo a lo que te dediques, pero libera al artista reprimido que llevas dentro y déjalo disfrutar de ésta experiencia.

Capítulo 41

APRENDÍ A VIVIR EN EL PRESENTE

Como sabrás, en la ansiedad nos vamos al futuro constantemente, sobre todo a fantasías y recreaciones imaginarias nada agradables, rara vez estamos realmente en el presente, la mayor parte del tiempo estamos pensando en lo que estamos por hacer, hacia donde vamos, lo que va a pasar en la noche… en la siguiente navidad… etcétera.

Gracias a *Mindfulness* redescubrí lo que es vivir en el presente, el cual no es el día de hoy, sino cada microsegundo de cada momento por el que vamos transitando. Vivir en el presente es tener tu mente en tu cuerpo, sintiendo y experimentando lo que sucede dentro y fuera, cada segundo, liberándote del apego del pasado y de la obsesión hacia el futuro.

Cuando logré experimentar el momento en su instante exacto, me sentí completa, conectada, plena. Realmente es de las sensaciones más increíbles que he sentido. El estar en el presente inclusive me hizo ver los colores más nítidos, los colores mas brillantes, a las personas mas humanas...

Al principio me costó trabajo darme cuenta de cuánto viajaba mi mente en el tiempo, también me costó contactar con mi cuerpo y descubrir las miles de sensaciones que tiene en cada momento, pero aprendí a absorber toda esa información a través de la aceptación y la auto compasión, y con el paso del tiempo logré realmente experimentar esa sensación tan prometida que nos da la meditación: la plenitud del ser.

Y el ser no necesita de nada más que de existir, y para contactar con la existencia ha de ser en el momento presente, donde te encuentras ahora. Entonces, más que aprender a vivir en el presente, aprendí a ser y disfrutar por eso.

Para vivir en el presente es importante poner atención a lo que está pasando dentro y fuera de ti, pero esta atención es sin juicios, sin apego y sin resistencia, o sea, con total aceptación. Cuando aceptas la realidad en la que estás en cada momento presente, descubres su sentido y logras sentir lo que está pasando dentro y fuera y con esto de cierta forma completas la experiencia, la integras, y ahí es lo que yo experimento como ser.



Recomendación

Escucha los sonidos que te rodean, siente tus emociones, tus sensaciones, tu respiración, escucha tus pensamientos... acepta todo esto y déjalo ir.

Capítulo 42

DEJÉ DE CRITICAR MI CUERPO DEJÉ DE CRITICAR MI CUERPO DEJÉ DE CRITICAR MI CUERPO

Una parte muy importante en mi recuperación, fue el aprender a amar mi cuerpo y dejar de criticarlo. Desde muy niña aprendí a rechazarlo, me comparaba con las demás y me sentía gordita, aunque ni lo estuviera. Acepto que de momentos sí tuve algo de sobrepeso, pero fue generado por los atracones de comida que el mismo rechazo a mi misma me generaba.

Descubrí que me limitaba de hacer muchas cosas, de expresarme y dejarme ver, porque no me gustaba lo que yo veía en mí. Entonces poco a poco fui aceptando mi cuerpo tal y como es. Por primera vez en mi vida dejé de querer cambiarlo, me olvidé de las dietas y de los cuerpos perfectos, y simplemente me dediqué a conocer el que tenía.

Literalmente, me dediqué a conocerlo, contaba mis pecas, me observaba en el espejo, veía mis diferentes ángulos en el espejo, cambiaba mi peinado de diferentes formas… sin obsesión y con aceptación, me dediqué a conocerme físicamente.

Y el resultado fue que hice las paces conmigo misma en muchos otros niveles más profundos, fue como si yo misma me hubiera liberado de una cárcel en la que estaba, una cárcel en la que no podía moverme como quería, caminar como quería, hacer las cosas que quería.

Y como en la mayoría de los proceso de evolución, lo que funcionó para generar

el cambio en mí fue la acción. Pues entonces, ahora, aunque me sintiera insegura de ser vista o de ponerme el traje de baño en la reunión, ahora, con más razón, lo hacía, y mientras que lo hacía, practicaba el hablarme bonito y decirle cosas bonitas a mi cuerpo.

Ya dentro de mi práctica de *Mindfulness*, años después, tuve también una experiencia profunda en este sentido, en el que ahora aprendí a sentir mi cuerpo desde dentro, poniéndole atención plena, descubriendo las maravillas que hace todo mi cuerpo a cada segundo, y dándole las gracias, amando cada parte.

Sin embargo, fue fundamental para mi aceptar mi cuerpo y dejar de compararme y criticarlo porque al hacer las paces con él, quité ruido que no me permitía sentirme plenamente en paz.



Recomendación

Haz el ejercicio de observarte en el espejo durante 5 minutos y cada vez que te encuentres diciendo un juicio, respóndele con las palabras que te diría la persona que más te ama en la vida.

Capítulo 43

ME ESTIRÉ

Al aceptar y sentir mi cuerpo me di cuenta de lo apretado y contracturado que estaba, con tanta tensión acumulada que no me dejaba estirarme con flexibilidad. Empecé clases de Yoga y pude darme cuenta de la impaciencia con la que le hablaba a mi cuerpo, de la exigencia de hacer los movimientos perfectos y de llegar lo más lejos que pudiera en cada estiramiento.

Obviamente que al practicar frecuentemente yoga aprendí precisamente a aceptar la flexibilidad que tenía en cada momento, aprendí a escuchar hasta dónde se sentía cómodo mi cuerpo y hacerlo así sin exigirle más, logré estirarme cada vez más y con eso empecé a abrir espacio en mi pecho, lo que me permitía desahogarme emocionalmente al final de la práctica, dándome cuenta de qué cosas traía dentro acumuladas.

De cierta forma hacer yoga me ayudaba a contactar con lo que traía y al mismo tiempo liberarlo y reubicarme en el presente. Los días que practicaba yoga en las mañanas eran diferentes, me movía tranquila, consciente y en paz. Después empecé a hacer una rutina diaria en mi cuarto todas las mañanas, y realmente esa rutina me ayudaba a enfocarme en qué intención quería vivir el día, a veces lo lograba y en otros momentos no, pero me hacía la diferente.

Creo que estirar los músculos y el cuerpo es fundamental para deshacer las contracturas ocasionadas por tensiones emocionales, y al hacerlo a nivel físico, de cierta forma sucede a nivel mental y emocional, reconozco que desde que

aprendí a hacer yoga, soy mental y emocionalmente más flexible.

Además de la yoga también es bueno de vez en cuando darnos un masaje para ayudar aún más a nuestros músculos relajarse, además, de que al ser seres sensibles, el contacto físico y la relajación nos ayudan muchísimo.



Recomendación

Ojalá que puedas encontrar una clase de yoga o de *Chi kung* cerca de donde estás, para que por lo menos 2 días a la semana practiques de estos ejercicios y descubras sus beneficios.

Capítulo 44

APRENDÍ A PEDIR LO QUE NECESITABA

Algo fundamental es hacerte cargo de ti mismo y dejar de esperar a que los demás te resuelvan la vida o lo que quieres en el momento. Me di cuenta que yo normalmente esperaba que me leyeran la mente o me adivinaran mis deseos y que me dieran lo que estaba necesitando, y si no me lo daban, me enojaba en silencio.

Así es que para experimentar la libertad aprendí a encargarme de lo que necesitaba en cada momento, pidiendo lo que necesitaba, esto involucraba desde pedirle al mesero cuando iba pasando que me trajera un vaso con agua, hasta pedirle a la vida que me pusiera en el mismo camino de un hombre con quien compartir una vida.

Me he dado cuenta que más que pedir, se trata de agradecer por adelantado lo que sabes que mereces, y entonces nada más pasar a la acción certera hacia eso que deseas, sabiendo que ahí está para ti. Esto es lo que yo he entendido en cuanto a que tenemos el poder de crear nuestra vida, y consiste en actuar con la fe y certeza de que eso que tu corazón anhela siempre ha sido tuyo.

Al actuar de esa forma, te sintonizas con esa realidad en ese momento, y entonces ya nada más es cuestión de segundos o minutos, a veces días, para que se materialice.

Así es que se trata de agradecer lo que quieres pedir, porque desde antes tu sabes que eso que deseas es para ti. Claro, siempre y cuando sea algo que realmente va

a favor de tu evolución y del amor.

Esto también lo aprendí a aplicar pidiendo un abrazo cuando lo necesitaba, pidiendo que algunas personas dejaran de hacer ciertas cosas que me afectaban, poniendo límites cuando yo no me iba a permitir experimentar algo que sabía que me hacía mal. De cierta forma aprendí a pedirme a mi y darme a mi misma lo que necesitaba, encargándome de que sucediera, inclusive si eso significaba pedírselo a los demás.

Un punto importante aquí es que me di cuenta que casi siempre que quería algo de los demás era lo que yo estaba necesitando darme, si quería atención, me tenía que dar atención yo a mi misma, si quería amor, me daba amor a mi misma primero, y ya después iba y lo pedía, pero desde otro lugar, sin tanta necesidad y más bien con mucho amor.



Recomendación

Identifica en qué momentos te ubicas desde la víctima que espera a que los demás le lean el pensamiento, y salte de ahí, hablando y diciendo lo que estás necesitando, eso sí, intentando dártelo a ti mismo antes de pedírselo a los demás.

Capítulo 45

ABRÍ MI CORAZÓN

Después de la ansiedad, o más bien, durante que transitaba por ella, me sentía con el corazón lastimado, como si me hubieran dado una paliza emocional; la fatiga y la desconfianza hacia el mundo y a hacia los demás eran como el pan de cada día. Así es que volver a abrir mi corazón no fue fácil, pero ciertamente fue lo mejor que he podido volver a hacer para vivir libre de ansiedad.

Para mi abrir mi corazón significó atreverme a amar a quien me nacía amar, sin esperar nada a cambio, sin esperar un resultado o un futuro. Abrir mi corazón es agradecer que alguien más me está dando la oportunidad de experimentar amor, y olvidarme de que si lo merece o no. Me dejé llevar por este sentimiento de amor genuino que había experimentado hacia mí, y ahora lo abrí hacia los demás.

Ahí fue que pude entrar en una relación de pareja que hasta ahora me es intensamente satisfactoria, que he podido llevar una relación positiva con mis papás, que aprendí a amar a los gatos (los cuales según yo no me gustaban), que nació el proyecto de Desansiedad y que ahora me permite amar a mi hijo.

Abrir mi corazón implica perder el miedo y darme en todos los sentidos, sin miedo a la crítica, al juicio, a la separación o a la pérdida. Para abrir mi corazón fue muy importante aprender que el momento presente es lo único que tengo, y que prefiero aprovecharlo que reprimirlo o limitarlo por miedos infundados.

Así es que como conclusión, te puedo decir que esto ha sido lo más importante para no sólo liberarme de la ansiedad, sino vivir feliz, y es confiar en que estoy a salvo para abrir mi corazón, y ¿sabes algo? He descubierto que me siento más segura cuando lo hago que cuando no.



Recomendación

A medida de lo posible, sana las situaciones que te han hecho cerrar tu corazón, dándote cuenta que los demás te lastimaron porque cargan con sus propios miedos, proyecciones y conflictos, intenta dejar de tomarte las cosas personal y decide abrir tu corazón por el gusto de hacerlo.

Capítulo 46

CONCLUSIÓN

Esta fue mi experiencia personal en cuanto a los ataques de pánico y la ansiedad, de verdad espero que te ayude para que tomes el valor necesario de hacer lo que tu bien sabes que necesitas hacer para ser más feliz.

En el momento que hagas lo que te hace feliz, canalices al exterior tus emociones, dejes de interpretar la realidad de manera distorsionada y vivas realmente en el presente, la ansiedad no tendrá cabida en tu vida, y si vuelve a venir, no será algo malo, será un aviso, un llamado de alguna transformación que necesitas llevar a cabo en tu interior.

Para más información, visita www.desansiedad.com donde podrás encontrar más de 300 artículos gratis de tu interés, y guías que he creado para ayudarte a pasar por los 5 pasos que propongo para transformar la ansiedad en libertad.

Capítulo 47

LIBROS RECOMENDADOS

Estos son los libros y recursos que me acompañaron durante este proceso de transformación en específico:

- *Adiós, Ansiedad,* por David Burns.
- *Pensar bien, sentirse bien,* por Walter Riso.
- *El libro de los secretos,* por Deepak Chopra
- *Amar lo que es,* por Byron Katie
- *Conversaciones con Dios,* por Neale Donald Walsch
- *Tú puedes sanar tu vida,* por Louise Hay